U1_Titel:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 15:07 Seite U1





Junge vhs
Politik, Gesellschaft, Recht
Gesundheit
Pädagogik, Psychologie
Kultur
Führungen
Natur, Technik
Berufliche Bildung, EDV
Sprachen
Kreatives
Ernährung, Mode

vhs Vaterstetten



Winter 2013/14

EDI'S SPIELEWELT

Minigolf Vaterstetten

Minigolf
Trampolin
Kiosk
Geburtstagsfeiern

Öffnungszeiten (ab 15 Sept.):
Fr 14.30 - 22.00 Uhr - letzter Einlass: 19.00 Uhr
Sa u. So 10.00 - 22.00 Uhr - letzter Einlass: 19.00 Uhr
Ferien: tägl. bis 21:00 Uhr geöffnet!

Telefon: (0 81 06) 39 66 01, Mobil: (0 1 72) 8 43 08 91
www.minigolf-vaterstetten.de

Moderne exclusive Floristik
Friedenstr. 19
85591 Vaterstetten
Tel.: (0 81 06) 10 15
Fax: (0 81 06) 30 27 18



Kaufen Sie beim Erzeuger
Topfpflanzen - Schnittblumen - Grünpflanzen - Keramik - Stauden
Ziersträucher - Obstgehölze - Rosen - Beet- und Balkonpflanzen

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 8.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr, Samstag 8.00-12.30 Uhr





Haushaltwaren
Schreibwaren
Schulbedarf
Spielwaren



VATERSTETTEN
Wendelsteinstraße 3
Tel. 0 81 06 / 3512 20
Montag mit Freitag 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag 9.00 – 12.30 Uhr
durchgehend geöffnet



Johann-Sebastian-Bach-Str. 8 // 85591 Vaterstetten
Telefon 08106 1270 // Telefax 08106 34263

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8:00-12:30
14:30-18:30
Sa 8:00-12:30
www.apotheke-vaterstetten.com

Ihr ganz persönlicher Begleiter in allen Gesundheitsfragen!

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 18:27 Seite 3

Liebe TeilnehmerInnen,

auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten ist es wichtig für eine in den Gemeinden integrierte Bildungseinrichtung, sich an für die Bildung wichtigen Visionen und Zielen zu orientieren. Das Leitbild der Volkshochschule Vaterstetten spiegelt die Grundsätze wider, denen sich die vhs gemäß ihrem Bildungsauftrag verpflichtet fühlt.

Leitbild vhs – Abteilung Erwachsenenbildung

Die vhs ist ein überparteilicher und überkonfessioneller Ort der Begegnung und Auseinandersetzung. Sie ist offen für alle Bevölkerungsgruppen.

Bei der Verwirklichung ihres Bildungsauftrages versucht die vhs, das Verhältnis zwischen Kursleitern, Teilnehmern und der vhs (Anbieter) ausgewogen und harmonisch zu gestalten.

Das Programm der vhs spiegelt die inhaltliche Unabhängigkeit wider.

Das Programm der vhs ist qualitativ hochwertig und „lebendig“, im Sinne von:

-aktuell	-kritisch	-offen
-zukunftsweisend	-demokratisch	-emanzipatorisch
-differenziert	-integrativ	-umfassend
-generationenübergreifend	-der Selbsterfahrung dienend	

Die vhs betreibt eine differenzierte, bewusste und sozialverträgliche Preispolitik.

Die vhs arbeitet wirtschaftlich und kostenbewusst. Öffentliche Förderung ermöglicht es der vhs, ihrem Bildungsauftrag gemäß marktorientiert, aber nicht marktabhängig zu arbeiten.

Die vhs ist das kommunale Weiterbildungszentrum.
Sie ist in der Kommune eingebunden, d.h. durch Vernetzung mit anderen Institutionen und Einrichtungen ist sie ein Bestandteil der Gemeinden.

Die vhs trägt dafür Sorge, die Arbeitsplätze der festangestellten und der freien MitarbeiterInnen zu erhalten.

Weiterbildung lohnt sich – die Bildungsprämie

Die Bundesregierung fördert Bildung bis zu € 500,00 pro Prämiengutschein.

Neue Förderkonditionen für die zweite Laufzeit bis 30.11.2013:

Fördersumme:
- 50 % der Kursgebühren bis max. € 500,00 pro Prämiengutschein
- Pro Person alle zwei Kalenderjahre

Was wird gefördert?
- alle berufsbezogenen Weiterbildungen

Wer wird gefördert?
- Erwerbstätige, die durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen die Beträge von € 20.000,- (bzw. € 40.000,- bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt.
- Beschäftigte während der Mutterschutzfrist oder in Elternzeit unterhalb der genannten Einkommensgrenzen.

Wie und wo erhalte ich den Prämiengutschein?
- durch eine persönliche Beratung
- an einer zugelassenen Beratungsstelle, z. B. in der vhs im Zweckverband Kommunale Bildung ab Ende Februar 2012

Ansprechpartnerin:
Dr. Martina Eglauer, Tel.: 08092/8195-18

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 18:27 Seite 4

Inhaltsverzeichnis

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 18:27 Seite 5

Wie funktioniert die Anmeldung?

Sie haben wie immer verschiedene Möglichkeiten, sich bei der vhs anzumelden. Egal, ob telefonisch, persönlich, per Fax oder per E-mail - wir versuchen, den Anmeldevorgang so unkompliziert wie möglich für Sie zu gestalten. Sie können sich fortlaufend während des gesamten Semesters anmelden, in allen Geschäftsstellen werden für das gesamte Kursprogramm Anmeldungen entgegen genommen...

Sie erreichen uns telefonisch und persönlich zu den nachfolgenden Zeiten (bitte beachten Sie: Während der Schulferien gelten geänderte Öffnungszeiten):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35
09.00-12.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91			09.00-12.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	
16.00-19.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	17.00-19.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	17.00-19.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	16.00-19.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	

Anmeldungen per e-mail
Die vhs ist natürlich auch im Internet vertreten, so dass Sie "online" Ihre Kurse buchen können.
Unser gesamtes Angebot finden Sie unter: www.vhs-vaterstetten.de
Sie können uns auch Kommentare, Anregungen und Verbesserungsvorschläge auf diesem Wege zukommen lassen.



Anmeldungen per Fax
Sie können sich unter der Nummer (0 81 06) 35 90 16 auch per Fax für Ihre Kurse anmelden.
Für eine Anmeldung per Fax ist es äußerst wichtig, dass folgende Angaben enthalten sind:
- **Kursnummer / - Kurstitel**
- **Ihre Anschrift / - Ihre Telefon-/Faxnummer**
- **und Ihre Bankverbindung.**

Ohne diese Angaben kann leider keine Anmeldung erfolgen.



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung...



Wir setzen auf Qualität!

Vorrangiges Ziel der vhs Vaterstetten ist es, eine hohe Kundenzufriedenheit sicher zu stellen. Um dies auch in Zukunft zu gewährleisten, hat die Volkshochschule das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der European Foundation for Quality Management (EFQM) eingeführt.

Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen.

Als erste Erwachsenenbildungseinrichtung bundesweit hat die vhs Vaterstetten das Zertifikat "Committed to Excellence in Europe" erhalten.
Im Jahr 2005 bewarb sich die vhs Vaterstetten als erste Volkshochschule um den "Ludwig-Erhard-Preis", der im Rahmen von EFQM verliehen wird.

vhs-Team, Öffnungszeiten

Geschäftsstelle Vaterstetten
Wendelsteinstraße 10
85591 Vaterstetten

Tel.: (0 81 06) 35 90 35
Fax: (0 81 06) 35 90 16
Internet: www.vhs-vaterstetten.de
e-mail: Service@vhs-vaterstetten.de
Geschäftszeiten: Mo. bis Fr. 9.00-12.00 Uhr
Mo. und Do. 16.00-19.00 Uhr



Die pädagogischen Mitarbeiter (von links nach rechts):
Peter Lang (Sprachen, Literatur, Tanz)
Hildegard Petschik (Außenstelle Poing, alle Programmbereiche)
Jürgen Will (Geschäftsführung)
Songart Oesterling (Medizin, Pädagogik, Psychologie, Ernährung und Mode)
Hubert Schierl (Gesundheit, EDV)
Bettina Nölle-Budka (Kreatives Gestalten, Kunst, Musik, Führungen, Reisen)
Holger Oesterling (Politik, Wirtschaft, Recht, Ökologie, Technik, landeskundliche Diavorträge, berufliche Bildung)



Die Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle (v.l.n.r.):
Daniela Gründl, Gabi Koller, Heidi Pfau, Elisabeth von Fleissner, Ulrike Burggraf, Karin Schöne, Katja Schlutius



Außenstelle Poing-Pliening-Anzing

Büro:
Volkshochschule, Friedensstraße 5
85586 Poing
Tel. (0 81 06) 35 90 91
Fax: (0 81 06) 35 90 95

Geschäftszeiten:
Mo. und Do.: 9.00-12.00 Uhr
Di. und Mi.: 17.00-19.00 Uhr

Planung/Konzept: Hildegard Petschik (links)
Kursbetreuung: Evelyn Blobelt (Mitte), Katja Schlutius (rechts)



Außenstelle Zorneding

Büro:
Haus der Vereine,
Anton-Grandauer-Straße 3
85604 Zorneding
Tel.: (0 81 06) 2 90 32
Betreuung:
Gabi Koller



Außenstelle Neukeferloh

Betreuung:
Brigitte Dorsch
Kärtner Straße 6
85630 Neukeferloh
Telefon: (0 89) 46 08 95 78

Auszubildende:
Veronika Schmid



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Anmeldung und Bezahlung
Sie können sich für die Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge verbucht. Die Kursgebühr können Sie bar oder per Lastschrift zahlen. Bei telefonischer und schriftlicher sowie bei Online-Anmeldung ist nur das Lastschriftverfahren möglich. Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen der Volkshochschule Vaterstetten ist verbindlich. Das Entgelt wird 10 Tage vor Kursbeginn abgebucht. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Gebühren von Ihnen zu tragen. Bei Zahlungsverzug gelten die gesetzlichen Bestimmungen.
Für Einzelvorträge ist keine Anmeldung erforderlich (Abendkasse), es sei denn, es wird ausdrücklich darauf hingewiesen. Die Gebühr ist vor Veranstaltungsbeginn fällig.

Rücktritt von Teilnehmenden
Sollten Sie an gebuchten Veranstaltungen nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt möglich:
Bis 3 Werktage vor Beginn der Veranstaltung
Bei Exkursionen, Studienfahrten und Reisen gelten gesonderte Stornobedingungen.
Die Rücktrittsbedingungen gelten auch im Krankheitsfall.

Reisen
Die Volkshochschule Vaterstetten e.V. veranstaltet keine Reisen. Sollte die Volkshochschule Vaterstetten als Vermittler auftreten, so gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters.

Rücktritt durch die Volkshochschule Vaterstetten
Kurse kommen nicht zustande und können von der Volkshochschule Vaterstetten abgesagt werden, wenn
der/die Kursleiterin ausfällt,
die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
Bei Veranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen ausgeschrieben werden, gelten die Teilnahmebedingungen der jeweils veranstaltenden Volkshochschule.

Rückzahlungen
Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück. Für Teilnehmende am Lastschriftverfahren ist eine Rückzahlung nur bargeldlos möglich.

Kürzung der Kursdauer
Kurse, die nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, können gekürzt durchgeführt werden. Teilnehmende, die damit nicht einverstanden sind, erhalten die volle Kursgebühr zurück.

Ermäßigungen erhalten:
Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, Auszubildende, Studenten (-25 Jahre), Schüler und Schülerinnen, Absolventen des freiwilligen sozialen Jahres, Schwerbehinderte und BFD-Absolventen. Ermäßigungen können nur gewährt werden bei mehr als € 25,00 Kursgebühr, nicht ermäßigbar sind Reisen, Kochkurse, Exkursionen und Kurse für Schüler/Kinder bzw. wenn gesondert darauf hingewiesen wurde.

Urheberrechtsschutz
Aus urheberrechtlichen Gründen weisen wir Sie daraufhin, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet ist.
Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule Vaterstetten auf keine Weise vervielfältigt werden.

Haftung
Die Haftung der Volkshochschule Vaterstetten beschränkt sich auf alle Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz seitens der Volkshochschule Vaterstetten vorliegen.

Gültigkeit
Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Sonderpublikation der Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Zur leichteren Orientierung im Programmangebot der Volkshochschule Vaterstetten wird gleichzeitig mit dem Hauptprogramm auch die Sonderpublikation **„Kinder, Kinder“**, das Kinder - und Familenprogramm der vhs, aufgelegt.
Die Publikation wird an zentralen Stellen ausgelegt (beispielsweise Arztpraxen, Kindergärten, Kinderkrippen, Schulen etc.). Darüber hinaus finden Sie das Programm vor der Grundschule Vaterstetten in der Wendelsteinstraße 8.
Und natürlich senden wir es Ihnen auf Anforderung gerne auch zu, rufen Sie einfach an... Tel. (0 81 06) 35 90 35

Die Musikschule Vaterstetten

Die Musikschule hat seit über 35 Jahren einen festen Platz in der Gemeinde Vaterstetten.
Viele regionale und überregionale Erfolge verweisen auf das hohe Niveau der Einrichtung.

Wendelsteinstr. 8, 85591 Vaterstetten
Tel. 08106 / 362693, Fax 08106 / 362695
www.musikschule-vaterstetten.de
service@musikschule-vaterstetten.de

Der Vorstand der vhs Vaterstetten

1. Vorsitzende:
Karin Kölln-Höllrigl
Wallbergstr. 7
85586 Poing
(01 74) 6 76 20 13

2. Vorsitzender:
Jens Tischer
Fuchsweg 84
85598 Baldham
(0 81 06) 47 48

Schatzmeister:
Werner Weickert
Westweg 15
85375 Neufarn
(0 81 65) 6 47 40 98

Schriftführerin:
Birgit Piprek
Amselweg 21
85646 Anzing
(0 81 21) 4 63 57

Beisitzer:

Margit Fischer
Mondstraße 3a
85598 Baldham
(0 81 06) 89 92 90

Heinz Leutloff
Mendelssohnstr. 31
85598 Baldham
(0 81 06) 84 46

Britta Kuhlendahl-Kraft
Ringstraße 16
85604 Zorneding
(0 81 06) 3 80 40 79

Bianka Poschenrieder
Herzogplatz 20
85604 Zorneding
(0 81 06) 2 02 36

Sybille Schubert
Brunnenstraße 20a
85598 Baldham
(0 81 06) 45 11

Dr. Klaus Röser
Bussardstraße 15a
85630 Grasbrunn
(089) 4 60 41 92

Melanie Kirchlechner
Baldhamer Str. 30
85591 Vaterstetten
(0 81 06) 3 22 10

Unsere Mitgliedsgemeinden: Vaterstetten - Poing - Zorneding - Grasbrunn - Anzing - Pliening

---

Unsere Nachbarvolkshochschulen

Volkshochschule Haar e.V.
Jagdfeldring 80
85540 Haar
(0 89) 45 69 85 - 0

VHS Landkreis Erding e.V.
Lethnerstraße 13
85435 Erding
(0 81 22) 97 87 - 0

VHS i. Zweckverband kom. Bldg.
Griesstraße 27
85567 Grafing
(0 80 92) 81 95 - 0

Volkshochschule Ottobrunn
Infozentrum Neubiberg
Rathausplatz
85579 Neubiberg
(0 89) 60 80 84 44

Volkshochschule im Norden des Landkreises
Bürgermeister-Wagner-Str. 3
85748 Garching
(0 89) 55 05 17 - 0

Volkshochschule im Osten des Landkreises München
Münchner Str. 8
85609 Aschheim
(0 89) 9 03 86 71

Volkshochschule Ottobrunn
Infozentrum Ottobrunn
Rathausplatz 1
85521 Ottobrunn
(0 89) 60 80 84 44

Die EU-Lernpartnerschaften der Volkshochschule Vaterstetten – ein Zeichen für Europa in der Region

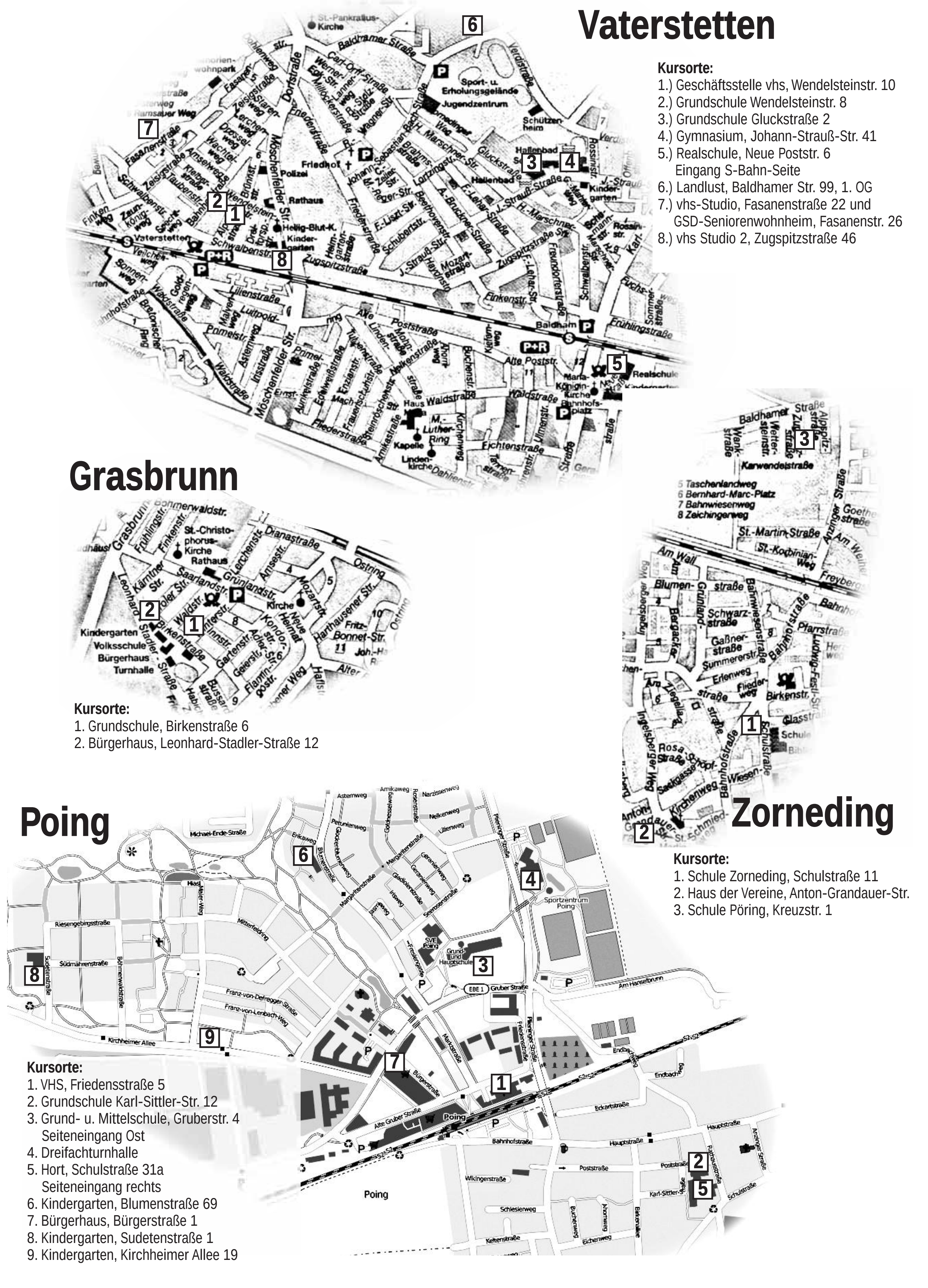
Die Volkshochschule Vaterstetten engagiert sich seit 2005 im Rahmen des EU-Förderprogramms für europäische Lernpartnerschaften. Ziel dieses europäischen Bildungsprogrammes ist es, Menschen aus Bildungseinrichtungen verschiedener Länder für ein gemeinsames Bildungsthema zu begeistern. Bildungsverantwortliche, Pädagogen und die Lerner selbst können an den Partnerschaften teilnehmen.

Seit 2005 ist die vhs Vaterstetten mit folgenden Themen an EU Lernpartnerschaften beteiligt:

- Qualitätsmanagement in Bildungseinrichtungen
- Spezielle Marketingmaßnahmen in Bildungseinrichtungen
- Interkultureller Dialog
- Lebenslanges Lernen für ältere Menschen
- Systemisches Lehren und Lernen – Dozententraining in Bildungseinrichtungen
- Intergenerationelles Lernen



RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 18:27 Seite 9



Vaterstetten

Kursorte:

1.) Geschäftsstelle vhs, Wendelsteinstr. 10
2.) Grundschule Wendelsteinstr. 8
3.) Grundschule Gluckstraße 2
4.) Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41
5.) Realschule, Neue Poststr. 6
Eingang S-Bahn-Seite
6.) Landlust, Baldhamer Str. 99, 1. OG
7.) vhs-Studio, Fasanenstraße 22 und
GSD-Seniorenwohnheim, Fasanenstr. 26
8.) vhs Studio 2, Zugspitzstraße 46

Grasbrunn

Kursorte:

1. Grundschule, Birkenstraße 6
2. Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Straße 12

Zorneding

Kursorte:

1. Schule Zorneding, Schulstraße 11
2. Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str.
3. Schule Pöring, Kreuzstr. 1

Poing

Kursorte:

1. VHS, Friedensstraße 5
2. Grundschule Karl-Sittler-Str. 12
3. Grund- u. Mittelschule, Gruberstr. 4
Seiteneingang Ost
4. Dreifachturnhalle
5. Hort, Schulstraße 31a
Seiteneingang rechts
6. Kindergarten, Blumenstraße 69
7. Bürgerhaus, Bürgerstraße 1
8. Kindergarten, Sudetenstraße 1
9. Kindergarten, Kirchheimer Allee 19

Junge vhs Fun & Action, Sprachen



Inlineskating - Anfängerkurs für Kinder von 6-11 Jahre

Spezielles Inlineskatingprogramm, abgestimmt auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten dieser Altersklasse. Dieses Angebot richtet sich an pure Anfänger, betreut durch Trainer des Deutschen Inlineskate Lehrer Verbandes e.V.. Auf kindgerechte Art und Weise werden die wesentlichen Basics wie vorwärts fahren, Bremstechniken und natürlich das kontrollierte Stürzen vermittelt.
Bitte Inline-Skates mit Bremssystem, komplette Schutzausrüstung (Ellenbogen-, Knie- und Handgelenkschoner, Helm), Turnschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend Getränke mitbringen.
Da wir das perfekte Skating-Wetter leider nicht bestellen können, bitten wir um Verständnis, falls vielleicht eine Stunde nicht ganz abgehalten werden kann oder ganz verschoben werden muss.
Wir bitten darum, die Hausordnung der Grundschule zu beachten (bitte keine Hunde auf dem Schulhof) und insbesondere keinen Müll auf dem Gelände zu hinterlassen.
Bitte rufen Sie (bei Unsicherheit wegen des Wetters), beim Kursleiter Boris Avrutschenko unter Info Tel. 089/88999160 an. Dort erfahren Sie per AB-Ansage, ob der Kurs stattfindet, oder nicht.
Ausweichtermin für schlechtes Wetter: 19./20.10.13

2515 € 19,50
Sa, 12.10.13 8.30-10.30 Uhr
So, 13.10.13 8.30-10.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Gluckstraße
Pausenhof, Boris Avrutschenko

2516 € 19,50
Sa, 12.10.13 10.30-12.30 Uhr
So, 13.10.13 10.30-12.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Gluckstraße
Pausenhof, Boris Avrutschenko

Stomp!

Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Bekannt wurde ''Stomp" durch die gleichnamige Gruppe aus New York, die bei internationalen Auftritten ihre Tanz-Musik-Performance präsentiert. Stomp ist Rhythmus mit Alltagsgegenständen. Wir erzeugen Geräusche und Rhythmen auf Dingen wie Abflussrohren, Tischen, Flaschen, Plastikeimern und Plastikbechern.
Wir werden mehrstimmige Grooves spielen und kleine Arrangements erarbeiten. Besondere musikalische Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.
Für Anfänger und Fortgeschrittene und vor allem für Rhythmusliebhaber.

3480 Sa, 12.10.13
14.00-17.00 Uhr € 30,00
Maximal 9 Teilnehmer
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Ewa Bross

''Meine Rolle finden!"

Improvisationstheater für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Wer möchte nicht manchmal jemand ganz anderes sein, in eine fremde, vielleicht verrückte Rolle schlüpfen und sein ''Alltags-Ich" ablegen? In diesem Workshop könnt Ihr Euch selbst nach eigenen Ideen ausprobieren, verwandeln und erleben. Dabei geht es nicht um Leistungsdruck oder ''Können-Müssen", sondern vielmehr darum, dass Ihr neue Seiten an Euch entdecken könnt, Euch immer mehr zutraut und einfach Spaß dabei habt! Ausgehend von Entspannungs-, Kontakt- und Bewegungsübungen werden wir zu verschiedenen Themen improvisieren, allein und in der Gruppe. Für diesen Kurs sind keine schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte zum Kurs mitbringen: Gymnastikschuhe bzw. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.

3117 Sa, 01.02.14
11.00-14.00 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank),
Kerstin Müller-Römer

Manege frei! - Zirkusworkshop

Für Kinder von 7 bis 13 Jahren

Hereinspaziert zum Zirkusprojekt der vhs!
Unter der Leitung von Clown Pippo (Stefan Pillokat) gibt es ein zweitägiges Zirkusprojekt für Kinder. Ihr wollt euch im Jonglieren, Clown spielen, Akrobatik treiben und Zaubern versuchen?
Dann seid Ihr hier richtig!
Wir werden zusammen diese Zirkuskünste ausprobieren und zudem kann, wer möchte, seine Einradkünste einbringen (Bitte eigenes Einrad mitbringen). Dann stellen wir gemeinsam ein Programm auf die Füße und präsentieren es am Ende des zweiten Tages ab 15:00 Uhr für unsere Zuschauer. Eure Eltern und Freunde sind herzlich eingeladen!
Bitte bequeme Bewegungskleidung und ausreichend Essen und Trinken mitbringen.

2520 € 39,00
Mo, 28.10.13 9.00-15.00 Uhr
Di, 29.10.13 9.00-15.00 Uhr
Markt Schwaben, Mittelschule Gerstlacher Weg, Turnhalle EG, Stefan Pillokat



Taijiquan für Jugendliche

Wir machen uns in diesem Kurs mit den weichen, geschmeidigen Bewegungen des Taijiquan vertraut. Die ungewohnten Bewegungsabläufe schulen die Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit. Ihr erkundet dabei allein und auch paarweise eure Kräfte und körperlichen Möglichkeiten. Durch das Ausprobieren untereinander könnt ihr nicht nur viel über euch selbst lernen, sondern auch über den Umgang mit anderen. Mit den Bewegungsabläufen aus dem Yang-Stil üben wir den Geist zu schärfen und Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln. So werden auch leichte Übungen vermittelt die bei schulischer Anspannung hilfreich sind.

2522 ab Mo, 07.10.13
12 x 16.30-17.45 Uhr € 75,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Christian Bergmann

Yoga für Teenager

ab 12 Jahren

Ihr lernt im Yoga den bewussten Umgang mit eurem Körper mit Rücksicht auf Geist, Gefühle und Sinne. Atem- und Entspannungsübungen lösen Verspannungen. Durch Yoga nehmen Spannkraft und Beweglichkeit zu, Haltungsschäden, Rücken- und Kopfschmerzen wird vorgebeugt.
Bitte eigene Yogamatte mitbringen.

1183 ab Mo, 07.10.13
15 x 17.25-18.40 Uhr € 88,50
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum, Ingrid Petermaier

Italienisch - Teenager-Anfängerkurs

für Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren

Ein 14-tägiger Kurs, der auf die Bedürfnisse der Jugendlichen zugeschnitten ist. Es werden interessante und nützliche Themen aus der Welt der Jugendlichen wie Internet, Kino, Kontakte und Trends besprochen. Durch Rollenspiele, Comics, Urlaubssituationen und Spiele wird die Sprache in einer angenehmen und motivierenden Atmosphäre gelernt.
Für Jugendliche ohne Vorkenntnisse, die einfach Lust haben, eine neue schöne Fremdsprache zu lernen.

7385 ab Fr, 04.10.13
8 x 17.30-19.00 Uhr € 64,00
Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Parla con me 1, Hueber Verlag,
ISBN 005470-1
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Claudia Palumbo

Bewerben auf Englisch

Du willst im Ausland studieren oder dich für ein Praktikum bewerben? Beim CV (amerikanisch Résumé, englisch CV) ist Mut zur Lücke gefragt, beim Motivationsschreiben und beim Interview hingegen muss man überzeugend auftreten lernen - in Wort- und Schriftform.

Wie schreibe ich erfolgreiche englische Bewerbungen, worauf kommt es an und wie überzeuge ich mein Gegenüber im Interview? In diesem Workshop, der sich an Schüler und Studenten richtet, lernt ihr die To Do's für eure Bewerbung, arbeitet euren persönlichen USP - euer Alleinstellungsmerkmal - heraus und simuliert realitätsnah englische Bewerbungsgespräche im Rollenspiel. Grundkenntnisse in Englisch sind erforderlich! Materialkosten von € 5,00 sind in der Gebühr enthalten.

2540 Fr, 11.10.13
15.00-19.00 Uhr € 32,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Ursula Gante

Fit für die mittlere Reife - Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Englisch

Dieser Kurs dient der intensiven Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an der Realschule im Fach Englisch.

Die ersten drei bis vier Termine dienen hauptsächlich der Vorbereitung auf die mündliche Prüfung. Alle weiteren Termine bereiten dann auf die schriftliche Prüfung vor. Der Schwerpunkt liegt auf der Wiederholung und Vertiefung der Grammatik, aber auch Textarbeit und Verbesserung des Wortschatzes werden Thema sein.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: "Go Ahead 10", Schülerbuch, Abschlussprüfung Realschulen Bayern - Stark Verlag.

2562 ab Di, 22.10.13
12 x 15.00-16.30 Uhr € 137,00
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31,
Ostrazimmer, Doris Reichel

Fit für das Englisch-Colloquium

Abitur-Vorbereitungskurs

Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die sich für das Kolloquium in Englisch entschieden haben und ihre Englischkenntnisse rechtzeitig und ohne Zeitdruck vertiefen möchten. Natürlich liegt der Schwerpunkt auf dem freien Sprechen, aber auch gezielte Wortschatzerweiterung und Wiederholung der Grammatik werden Thema des Kurses sein. Bitte mitbringen: Buch: "Words in context", aktuelle "Spotlight" falls vorhanden.

2564 ab Di, 22.10.13
12 x 16.30-18.00 Uhr € 137,00
Materialgeld in Höhe von € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,
Ostrazimmer, Doris Reichel

Erfolgreich lernen für die Oberstufe und das Abitur

von 17 bis 22 Jahre

Wer kennt es nicht - unendlich viel Stoff, der am besten bis morgen gelernt werden sollte? Wie man dem vorbeugen oder was man in solchen (Stress-)Situationen dann machen kann, ist Thema dieses Kurses.

Du erfährst Wissenswertes, wie Antworten auf die Fragen: * Wie kann ich mich motivieren? * Wie kommt der Stoff in das Langzeitgedächtnis? * Wie steigere ich die Merkfähigkeit? * Welcher Lerntyp bin ich? * Wie schaffe ich die Stofffülle? * Wie erreiche ich Lernziele? * Wie erstelle ich Lernpläne? * Warum sind gute Lerngruppen sehr sinnvoll?

Die langjährige Erfahrung der Dozentin als Autorin und Referentin für Schlüsselqualifikationen an diversen Universitäten (z.B. Tübingen), belebt den Kurs durch eine praxisnahe Gestaltung.

2563 So, 17.11.13
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Barbara Lange

Souverän durch die mündliche Prüfung - sicher auftreten, frei sprechen

ab 15 Jahre

Angst hemmt uns oft, natürlich und souverän und damit überzeugend aufzutreten, gerade in Situationen, die für uns und unser Leben entscheidend zu sein scheinen. Eine mündliche Prüfung, die Präsentation einer Facharbeit oder der erste Auftritt vor einem öffentlichen Publikum sind z. B. eine solche Situation.

Im Seminar werden wir gemeinsam Werkzeuge erarbeiten, die es Euch ermöglichen hier frei von Ängsten mit der Sprache Eures Körpers und der Kraft Eurer Stimme zu überzeugen.

2566 Sa, 18.01.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Bianka Hockun

Vorträge halten

Sowohl in der Schule als auch im Berufsleben kommt es immer wieder vor, dass Du einen Vortrag halten sollst. In diesem Kurs erfährst Du, worauf es bei Vorträgen ankommt. Dabei gehen wir auf den Inhalt, die (Körper-)Sprache sowie auf die Visualisierung ein. Du lernst, wie Du Vorträge lebhaft gestalten kannst und dass Du nachhaltig in Erinnerung Deiner Zuhörer bleibst.

2567 Do, 10.10.13
17.00-20.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser



Assessment-Center-Training - auf dem Weg zum Ausbildungsplatz

Die Bewerbung fand positive Resonanz. Doch der nächste Schritt steht an. In einem Assessment-Center (AC) soll sich der Bewerber erneut unter Beweis stellen, um in die nähere Auswahl zu kommen. In diesem Kurs werden Ihnen zahlreiche AC-Übungen vorgestellt und auf welche Kriterien es dabei ankommt. Sie haben die Möglichkeit durch Ihre aktive Teilnahme ein Feedback zu erhalten. Somit gehen Sie gelassen in diese Art der Herausforderung.

2569 Do, 24.10.13
17.00-20.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

Ihr Auftritt bitte!

"Sie betreten den Raum - und die Menschen drehen sich nach Ihnen um! Sie müssen kein Model sein und doch ziehen Sie alle Blicke auf sich! Was haben Sie entdeckt? Ihr ganz persönliches Charisma !"

Wir entdecken Ihr persönliches Charisma und arbeiten an Ihrer inneren Einstellung und der damit verbundenen äußeren Wirkung. Wir beschäftigen uns mit Selbstvertrauen, entfalten die innere Leidenschaft und arbeiten an Ihrem Auftritt.

Ich gebe Ihnen einen kleinen Zauberkasten an die Hand, der Ihnen auch im Alltag hilft, ihr Charisma weiter auszubauen. Systematische Fragetechniken, Interviews, Rollenarbeit, sowie Körper- & Stimmtraining runden unser Kompaktseminar ab. Ich begleite Sie Ihre Ziele zu fokussieren und Ihre Persönlichkeit nachhaltig zum Strahlen zu bringen. Die Dozentin ist Schauspielerin und Coach.

2222 Sa, 05.10.13
9.00-18.00 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Tatjana Guenther



Babysitting - (k)ein Kinderspiel?!

Ein Kurs für alle Babysitter ab 12 Jahren und solche, die es werden wollen

Ein Einführungslehrgang für alle, die Kinder zwischen 0 und 10 Jahren betreuen wollen. Fragen, die Du dir sicher auch schon einmal gestellt hast, werden hier beantwortet: von A wie Aufsichtspflicht über E wie Erste Hilfe, S wie Spiele oder T wie Trennungsschmerz bis hin zu Z wie Zu-Bett-gehen - alles, was beim Babysitten zu beachten ist und behilflich sein kann, wird Thema dieses Kurses sein. Mit vielen praktischen Übungen und Spielen, die selber ausprobiert werden! Am Ende gibt es eine Urkunde über die Teilnahme am Babysitter-Training.

2530 Sa, 09.11.13
10.00-15.00 Uhr € 25,00
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 3, Andrea Liebert

Erste Erfahrungen mit der Programmierung

Einfache objektorientierte Programmiersprache - EOS

Die kostenlose Software kann bei: www.pabst-software.de downgeloadet werden. Nach dem Entpacken kann sie von einem USB-Stick gestartet werden, da man die Software nicht installieren muss. Die Software wurde entwickelt für Kinder und Schüler (z.B. 6. und 7. Jahrgangsstufe), um einen einfachen aber effektiven Einstieg in eine Programmiersprache zu erhalten.

Anhand von kleinen Beispielen wird die Lust und Neugierde am Programmieren geweckt und stellt eine Ideale Vorbereitung der Schüler/innen für den Informatikunterricht dar.

6780 ab Mo, 28.10.13
3 x 9.30-12.30 Uhr € 66,00
Der Kurs findet in den Herbstferien: Mo. / Mi. / Do.. statt. **Für Kinder von 11 - 15 Jahre.**
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Computerkurs für Kids - Einsteiger

Dieser Kurs ist als Einstieg in das ´Abenteuer Computer´ für 9-13-jährige Schüler gedacht. Für jeden Schüler steht ein Computer zur Verfügung. Kursinhalte: * spielerische Begegnung mit dem Computer (technische Informationen) * Wie funktioniert so eine ´Kiste´? * Windows total * der Computer als Mal- und Zeichengerät * und vieles Anderes mehr...

6785 ab Mo, 28.10.13
4 x 9.30-12.00 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in der Herbstferienwoche von Mo.-Do. statt. **Für Kinder von 10 - 14 Jahre**.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

Nähen für Teenies (ab 12 Jahre)

Hättest du Lust eine trendige Tasche, oder Deko für Dein Zimmer (Kissen, Wandaufbewahrung, ...) oder ein einfaches Kleidungsstück zu nähen? Aus einer alten Jeans was Neues zu machen oder lernen wie man Applikationen auf T-Shirt näht? Du hast zwar schon kleine Versuche mit der Nähmaschine gemacht, brauchst aber für ein “größeres” Projekt noch etwas Hilfe und Tipps, dann bist Du in diesem Kurs genau richtig.

Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Lineal, Garne, Nähnadeln, Stecknadeln, Maßband, Bleistift und Schneiderkreide. Die sonstigen Materialen für das gewünschte Objekt (Stoffe, Vlieseline, sonstige Kurzwaren) bitte ca. eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin besprechen unter Tel.08106/995176.

Bitte Brotzeit mitbringen, individuelle Mittagspause.
Maximal 5 TeilnehmerInnen.

9338 Sa, 05.10.13
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9339 Sa, 01.02.14
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

Kochen für Nestflüchter und Einsteiger

Wie geht denn das Kochen? - Wenn man nicht geübt ist mit dem Kochen ist oder evtl. gerade aus dem ‘Hotel Mama’ ausgezogen ist, stellt sich diese Frage. Dieser Kurs vermittelt hier grundlegende Fähigkeiten im Kochen für den Single-Haushalt. An jedem Tag werden schnelle und gesunde Gerichte gekocht aus der heimischen und internationalen Küche: Fleisch-/Fischgerichte, rein vegetarisch oder Mehlspeisen - als Vorspeise, Hauptspeise und Dessert zu verwenden. Dazu gibt es auch Informationen zu den wichtigsten Inhaltstoffen und Tipps für die Küche.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgebühr von € 30,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9250 ab Fr, 17.01.14
2 x 18.00-22.00 Uhr € 70,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Girls Beauty

Für Mädchen (13-17 Jahre), die mehr über den richtigen Umgang mit Pflege und Schminke erfahren wollen.

In diesem Kurs erfahrt ihr mehr über eure Haut und warum sie sich verändert. Ihr bekommt Tipps für die passende Pflege und ihr könnt auch gleich selbst ausprobieren, wie man einfach und preiswert eine Pflegemaske herstellt. Die vorhandenen Schminkprodukte dürft ihr gern ausprobieren und unter Anleitung erhaltet ihr einen natürlichen Look.

Bitte mitbringen: Haarband, kleinen Standspiegel, Schälchen für Wasser und Waschlappen oder Abschminkschwämmchen, Getränk.

Materialkosten von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Maximal 10 Teilnehmerinnen.

2592 Fr, 11.10.13
17.00-20.00 Uhr € 23,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stephanie Schoeppe

Die dunkle Kammer - Erzählabend mit gruseligen Geschichten zu Halloween

Wenn die Tage kürzer werden und ausgehöhlte Kürbisköpfe die nebligen Nächte beleuchten, tauchen an allen Ecken unheimliche Wesen auf. Wir betreten vergessene dunkle Gänge, begegnen schweigsamen blassen Gestalten und wundern uns, wieso die Uhrzeit stehen blieb. Die Münchner Märchenerzählerin Livia Jansen erzählt an diesem Abend schaurige Geschichten mit Gänsehautgarantie!

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

3115 Do, 24.10.13
19.00-20.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Livia Jansen

Fotografieren statt knipsen - Grundlagenkurs Fotografie

Fotografieren kann viel mehr sein als einfach das I-phone rauszuholen und abzudrücken.

In diesem Einstiegs-Crash-Kurs erfahrt Ihr die wichtigsten Dinge über Blenden, Verschlusszeiten, ISO-Werte und Bildgestaltung - genau die Grundlagen, deren Kenntnis das Fotografieren vom “Knipsen” unterscheiden. Fast alle modernen Kameras (Handys ausgenommen 8-)) bieten zahlreiche Möglichkeiten, die entsprechenden Einstellungen vorzunehmen - vorausgesetzt, man weiß, wie...

Neben den grundlegenden Dingen werden auch speziellere Gebiete der Fotografie angesprochen wie Panorama, Makros oder HDR-Bilder.

Bringt Eure Kamera ruhig mit - Ihr werdet sie anschließend viel besser bedienen können.

2595 Sa, 07.12.13
10.00-15.00 Uhr € 19,50
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Christian Dersch



FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 12:06 Seite 13



Anzeige Mayr Miesbach

Politik, Geldanlage



Politische Theorien von Platon bis Marx

Eine Einführung in die geistesgeschichtlichen Grundlagen und die Ideen der politischen Denker, die hinter den uns geläufigen Staats- und Herrschaftsformen stehen:
- Platon und sein Modell eines gerechten Staates
- Aristoteles und die Idee des "guten Lebens" in einer staatlichen Ordnung
- Hobbes, der den "Krieg aller gegen alle" mit der Einführung einer staatlichen Ordnung beenden will
- der Gesellschaftsvertrag von Rousseau
- die Zukunftsvision des absterbenden Staates von Marx.

0101 Fr, 22.11.13
18.00-21.00 Uhr € 15,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Paul Gaedtke

Vaterstettener Aktien-Club

Sind Sie schon Aktionär? Oder möchten Sie es werden? Sind Sie auf der Suche nach einem unverbindlichen Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten? Dann sind Sie beim Vaterstettener Aktienclub genau richtig: Hier können Sie sich mit Profis, Amateuren und Laien über jede Art von Geldanlage, insbesondere natürlich Effekten und Fonds, austauschen und fachsimpeln. Erstellen Sie zusammen mit anderen ein Musterdepot, handeln Sie mit fiktiven Werten, tauschen Sie Informationen rund um die Geldmärkte dieser Welt aus. Hier sind alle Fragen erlaubt und jeder profitiert vom Kenntnisstand der anderen...
Die Treffen finden an jedem zweiten und vierten Dienstag im Monat statt...
Der Aktienclub hat eine eigene Webseite: www.aktienclub-vaterstetten.de

0399 ab Di, 08.10.13
9 x 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Heinz Kaspar

Pflegeversicherung: Ansprüche kennen und durchsetzen

Die Pflegeversicherung ist bei vielen Versicherten nach wie vor ein Buch mit sieben Siegeln. Die Leistungen sind enorm vielfältig. Aber was leistet die Pflegeversicherung eigentlich genau und ab wann? Eine angemessene Pflegeeinstufung ist längst keine Selbstverständlichkeit. Doch die richtige Einstufung ist für die gute Pflege und Betreuung eines Menschen von entscheidender Bedeutung. Finanzielle Unterstützung, Sachleistungen und Dienstleistungen - vom richtigen Wissen über die Pflegeversicherung profitieren Betroffene und deren Familien gleichermaßen. Zu diesem Thema referiert die staatlich anerkannte Rentenberaterin Manja Koch. Sie ist mit über 10 Jahren Berufserfahrung eine der erfahrensten Rentenberaterinnen zur Pflegeversicherung im Großraum München. Mit Fallbeispielen und Tipps zeigt sie auf, wie man zu einer angemessenen Pflegestufe kommt, welche Leistungen es gibt und was bei der häuslichen Begutachtung zu beachten ist.

0410 Do, 21.11.13
19.00-21.00 Uhr € 8,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Manja Koch-Luley

Das kleine Immobilienseminar

Eigentum statt Miete ist eine Frage, die sich viele Menschen stellen. Weitere Fragestellungen, die bei der Entscheidung aufkommen werden in diesem Seminar erläutert: * Wie viel kann ich mir leisten? * Ist Kauf günstiger als Miete? * Risiken vor dem Immobilienkauf kennen und einschätzen * Niedrige Zinsen locken, aber rechnen Sie richtig und bis zum Ende? * Eignet sich eine Immobilie zum Vermögensaufbau? * Neubau, Altbau oder Sanierungsobjekt? * Die Kriterien zur Auswahl einer guten (Anlage-) Immobilie! * Steuern sparen mit der Immobilie - so geht´s! * Der korrekte Immobilienwert! * Was ist die die echte Rendite von Immobilien? * Unter welchen Bedingungen kann man jetzt noch kaufen? * Vermietung ohne Ärger - geht das?

0411 Mo, 07.10.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Gernot Arendt

Vermögen vor der Abgeltungssteuer schützen

Seit dem 1. Januar 2009 ist sie in Kraft - die pauschale Abgeltungsteuer auf alle Kapitalerträge. Kursgewinne, Zinsen und Dividenden gehen jetzt zu 25 % pauschal an den Fiskus - zuzüglich Soli und Kirchensteuer. Im ungünstigsten Fall bis zu 28 Prozent. Nicht einmal gängige Geldanlagen zur Altersvorsorge sind abgeltungssteuerfrei. Allerdings gibt es weiterhin einige Ausnahmen, die viele Sparer nicht kennen. Diese Möglichkeiten erklärt die Volljuristin Annegret Kitzmann-Schubert in diesem Vortrag. In einem fundierten und praxisnahen Überblick zeigt sie Lösungen für verschiedene Vermögens-Situationen. Der Vortrag ist banken- und versicherungsunabhängig. Die Referentin ist Volljuristin, IHK-Prüferin und seit vielen Jahren als unabhängige Finanzexpertin tätig.
Anmeldung erforderlich!

0416 Mi, 16.10.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Annegret Kitzmann-Schubert

"Käufer"-Training

Vorsicht Falle!
Bin ich Herr über meine Kaufentscheidungen oder dem Verkäufer ausgeliefert?
Unterstützt mich der Verkäufer, das Passende zu finden oder verkauft er mir, was "gut geht", "aus dem Haus muss", oder "eine gute Prämie abwirft"?
Mit welchen Systemen und Methoden arbeiten gut geschulte Verkäufer heute, wenn sie mir ein Produkt oder eine Dienstleistung anbieten? Was bewirken sie damit bei mir?
Welche Kriterien können bei mir eine Kauflust erzeugen, die ureigentlich gar nicht vorhanden ist? Gebe ich dem nach, bin ich möglicherweise später enttäuscht und unzufrieden mit meiner Entscheidung. Das Wissen über diese Systeme und die Kenntnis über die Hintergründe helfen mir, Kaufentscheidungen so zu treffen, dass ich auch langfristig damit zufrieden bin.
Es werden verschiedene Methoden und grundsätzliche Zusammenhänge vorgestellt.
Individuell ermitteln wir persönliche Einflussgrößen und eventuell kritische Punkte.

0420 Mo, 20.01.14
19.00-21.30 Uhr € 14,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Jens Tischer

Geldanlage, Juristische Vorträge



Früher in Rente

Früher den Ruhestand genießen? So wenige Rentenabschläge wie möglich? Wie der bestmögliche Weg in die Rente aussieht, zeigt Ihnen die Dozentin, eine Rentenexpertin. Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf 67 in Rente gehen können. Angesprochen wird auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit. Sie erhalten Tipps, wie Sie die hohen Rentenabschläge (bis zu 18%) reduzieren können. Aufgezeigt werden auch die häufigsten Fehler der Betroffenen, Ärzte sowie Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren.

0425 Mi, 15.01.14
19.00-21.00 Uhr € 12,00
In der Gebühr ist ein umfangreiches Skript enthalten.
Markt Schwaben, Unterbräu, Ostrazimmer, Marktplatz 31, Adeline Klinge

Die güterrechtliche Auseinandersetzung nach der Scheidung

Die verschiedenen Güterstandsformen (Zugewinngemeinschaft, Gütertrennung und Gütergemeinschaft) sollen dargestellt und die Vermögensauseinandersetzung entsprechend den einzelnen Güterständen erläutert werden. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Behandlung von während der Ehezeit erfolgten Schenkungen und Erbschaften. Ferner soll die Verteilung von Hausrat und die Nutzung der Ehe-Wohnungen angesprochen werden.

0503 So, 24.02.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Eltern sein ohne zu heiraten

Welche Unterhaltspflichten entstehen hier für Vater, Mutter und die Kinder?
Wer ein Kind betreut, dem steht seit zwei Jahren länger und unter Umständen auch mehr Betreuungsunterhalt zu, auch dann wenn die Eltern nie miteinander verheiratet waren. Der Unterhaltsanspruch der in und außerhalb einer Ehe geborenen Kinder ist schon seit langem gleich. Der betreuende Elternteil war aber bis 2008 gezwungen sein Kind sehr früh ganztags fremdbetreuen zu lassen, da grundsätzlich über das dritte Lebensjahr des Kindes hinaus keine Anspruch auf Betreuungsunterhalt mehr bestand.
Damit hat sich auch bei nicht verheirateten Paaren mit Kindern der Anspruch auf Betreuungsunterhalt fast dem angeglichen, den ein geschiedener Ehegatte im Falle einer Scheidung bei zu betreuenden Kindern geltend machen kann. Der Anspruch hat dennoch ganz besondere Anspruchsvoraussetzungen.
Anmeldung erforderlich

0505 Mi, 23.10.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Der Ehevertrag

Zunächst wird ein Überblick über die gesetzlich geregelten Güterstände wie Zugewinngemeinschaft, Gütertrennung und Gütergemeinschaft (Voraussetzungen und Folgen) gegeben. Sodann sollen die Gestaltungsmöglichkeiten, die der Abschluss eines Ehevertrages bietet, aufgezeigt werden.
Besprochen werden insbesondere Form und inhaltliche Gestaltung von Eheverträgen unter Berücksichtigung der Regelungsgegenstände Unterhalt, vermögensrechtliche Gestaltung, Versorgungsausgleich, Wiederheirat und erbrechtliche Vereinbarungen.
Anmeldung erforderlich

0506 Mo, 10.03.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Die Erbschaft - worauf Sie bei der Testamentserstellung achten sollten

In dieser Veranstaltung sollen mit den Teilnehmern die Grundzüge des Erbrechtes erarbeitet werden. Schwerpunkte sind u.a. das Pflichtteilsrecht, die gesetzliche und testamentarische Erbfolge, das Vermächtnis, die Testierfähigkeit und die verschiedenen Testaments- und Verfügungsformen sowie die Aufbewahrung von Testamenten. Besonders angesprochen werden das eigenhändige Testament, das Ehegatten-Testament und der Erbvertrag sowie die Behandlung von Schenkungen des Erblassers.
Anmeldung erforderlich.

0507 Mo, 02.12.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Alternativen zur Betreuung

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
Zunächst soll das geltende Betreuungsrecht dargestellt werden. Neben den Voraussetzungen zur Anordnung der Betreuung werden insbesondere die verschiedenen Aufgabenkreise des Betreuers (Gesundheitsfürsorge, Aufenthaltsbestimmung, Heimunterbringung, Wohnungsangelegenheiten und Vermögenssorge) erläutert.
Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Aufzeigen möglicher Alternativen zur Betreuung. Ausführlich behandelt werden die Vorsorgevollmacht, die Betreuungs-verfügung und die Patientenverfügung. Thematisiert werden im Übrigen auch die Kontrollmöglichkeiten des Bevollmächtigten.
Anmeldung erforderlich.

0509 Mo, 03.02.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Was passiert mit meinem Kind, wenn mir etwas passiert?

Eine Frage, die sich eigentlich alle Eltern von minderjährigen Kindern stellen müssten. Doch das Thema wird gerne verdrängt. Interessant für alle allein erziehende Elternteile, ebenso für Eltern, die die Zukunft ihrer Kinder auch für den schlimmsten Fall so weit wie möglich sichern wollen.
Hauptthema des Abends:
Wer ist in einem solchen Fall nach dem Gesetz zuständig für die weitere Sorge über das Kind. Wie kann man diese Vorgaben zugunsten des Kindes verändern: z.B. durch eine Sorgerechtsverfügung und ein ''minderjährigengerechtes" Testament. (Auch interessant für Eltern mit erwachsenen behinderten Kindern, die unter Betreuung stehen).
Anmeldung erforderlich.

0581 Fr, 06.12.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Elke Schrempf



Juristische Vorträge



Schenken statt vererben

...unter Einbeziehung von Aspekten des Pflichtteilrechts.

Schenken ist die oft (steuer)günstigere Alternative zum Vererben. Anregungen wie man noch zu Lebzeiten sein Vermögen in die richtigen Hände legt, sich selbst so absichert, dass man gut wirtschaftlich versorgt dem Altwerden entgegensehen kann. Schenkungen zu Lebzeiten bieten viele Möglichkeiten nur Teile des Vermögens weiterzureichen und sich selbst die Nutzungen am Vermögen vorzubehalten. Vermögensübergaben zu Lebzeiten sichern die eigene Pflege und Versorgung und helfen unangenehme Streitigkeiten unter späteren Erben zu vermeiden. Man kann selbst kontrollieren, ob alles so gestaltet wird wie man es sich vorstellt und kann auch die steuerlich relevanten Freibeträge möglichst gut (vielleicht sogar zwei und dreifach) ausnutzen.

Anmeldung erforderlich.

0582 Mi, 13.11.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Kinder brauchen beide Eltern

Eltern trennen sich oder lassen sich scheiden, die Kinder leiden. Streit um elterliche Sorge und Umgang, Trennung der Familie, Hilfen für Kinder, neue Verfahren im Familienrecht

* Probleme der Kinder: das Leid der Eltern führt oft zur Überforderung der Eltern, keine Ansprechpartner in der Krise für die Kinder, Ausgrenzung eines Elternteils, Loyalitätskonflikte

* Welche Rechte haben die Kinder? Recht auf Beratung, Recht auf Verfahrenspfleger, Recht auf Mitsprache, " Forderung nach einem Kinderanwalt"

* Welche Signale kommen von der Familie, Umwelt, Schule, Kindergarten, Freizeit, Gericht und Jugendamt? Oft zu viel und zu lange Akzeptanz bei Ausgrenzung eines Elternteils

* Lösungsansätze und Hilfestellungen

Anmeldung erforderlich.

0583 Mi, 22.01.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Unterhaltsansprüche volljähriger Kinder

Was ändert sich für die Kinder und den betreuenden Elternteil bzw. Eltern von erwachsenen Kindern in der Ausbildung oder im Studium. Unterhalt und Hinweise zu möglichen Auswirkungen bezüglich Steuerklasse, Krankenkasse und Sozialversicherung.

Anmeldung erforderlich.

0584 Mi, 19.02.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Scheidung - was passiert mit dem Erbe?

Der Vortrag befasst sich mit den vielfältigen Auswirkungen, die Trennung und Scheidung auf das Erbrecht der Familienmitglieder haben. Untersucht wird die Wirkung der Trennung der Eheleute auf das Testament eines oder beider Ehegatten, außerdem die Auswirkungen des Scheidungsantrags auf das gesetzliche und testamentarische Erbrecht des Ehegatten, die Konsequenzen der Scheidung sowie die Auswirkungen der verschiedenen Güterstände auf das Erbrecht. Behandelt wird auch der Fall, dass der Erblasser zu Unterhaltszahlungen verpflichtet war und wann und in welchem Maß diese Verpflichtung auf die Erben übergeht.

Anmeldung erforderlich.

0589 Mo, 14.10.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Ausgewählte Probleme des Mietrechts

Im September 2001 trat ein grundlegend überarbeitetes Mietrecht in Kraft. Der Vortrag soll die wesentlichen Neuerungen und ihre Auswirkungen auf bestehende und neue Mietverhältnisse darstellen. Für Vermieter und Mieter gelten nun neue Regelungen, die neue Rechte und Pflichten begründen. Unter anderem werden dargestellt die neuen Möglichkeiten der Mieterhöhung, die Fristenregelung für Nebenkostenabrechnung, neue Kündigungsfristen und die Abschaffung des einfachen Zeitmietvertrages.

Anmeldung erforderlich.

0592 Mo, 04.11.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Datenschutz- und Internetrecht

Jeder von uns ist bestimmt mit Datenschutzrechten oder gar Internetrecht in Kontakt gekommen. Wer hat nicht schon einmal eine Einladung von seinem Verein erhalten, bei der alle E-Mail-Adressen der Empfänger sichtbar waren? Gab es nicht die ein oder andere Feier, bei der die Bilder der einzelnen Gäste auf der Pinnwand der Freundin bei facebook zu sehen waren? Rechtsanwältin Manuela Obert möchte in diesem Seminar die Teilnehmer sensibilisieren, wenn möglicherweise Rechte Dritter durch unüberlegtes Handeln tangiert werden. Es wird anhand vieler Fallbeispiele das Überschreiten von Grenzen aufgezeigt, welches heutzutage leider viel zu oft erfolgt.

0598 Di, 28.01.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG, Manuela Obert



FB0:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 12:12 Seite 17



vhs | business | training
In der Motivation liegt der Erfolg.

Firmenschulungen

* Managementseminare
* Sprachen
* EDV-Schulungen
* Gesundheitstrainings

Unsere Leistung

* individuelle Beratung
* praxisorientierte Trainer
* Inhouse-Schulungen vor Ort
* Schulungsunterlagen & Zertifikate
* faires Preisniveau



vhs Vaterstetten e. V.
Wendelsteinstrasse 10
85591 Vaterstetten
Tel. 0 81 06 / 35 90 35
Fax 0 81 06 / 35 90 16
service@vhs-vaterstetten.de

www.vhs-vaterstetten.de

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 13:37 Seite 18



BOOTSFÜHRERSCHEINE BEI DER VHS

Ab 1. Mai 2012 wurden die Prüfungen für die Amtlichen Sportbootführerscheine (SBF) neu geordnet. Prüfungen sind modular aufgebaut und werden mit Multiple-Choice-Fragen durchgeführt. Die Inhalte teilen sich nach einem Basismodul in ein SBF-Binnen und SBF-See (bis 3-Meilenzone auf dem Meer) auf. Das Modul: Binnen-Segeln kann gesondert abgelegt und bei uns gebucht werden. Auch wenn die Module eine klare Trennung der Inhalte vorsehen, so vermischen bzw. wiederholen sich die Themen. Für das praktische Lernen der Prüfungsstoffe bedeutet dies: dass es sinnvoll ist, alle Module in einem Durchgang zu lernen und alle Prüfungen zeitnah abzulegen. Das entspricht auch unserer über 20jährigen Erfahrung als Anbieter der SBF-Seminare.

Will man später auf dem Meer bis 12sm vor der Küste mit einer Yacht segeln, so sollte man den freiwilligen, amtlichen Sportküstenschifferschein (SKS) machen. Letzterer ist fast immer Voraussetzung, um eine Segelyacht chartern zu können.

Die vhs bereitet Sie mit den nachfolgenden Seminarmodulen bestens für das Bestehen der theoretischen Prüfungen vor.

Wir organisieren die Prüfungen sowie die entsprechende praktische Ausbildung. Prüfungsgebühren sind nicht inbegriffen.

Reduzierung der Kursgebühr um 25%, wenn nur SBF-See und 35%, wenn nur SBF-Binnen gemacht wird.

Die Kurse können bei Bedarf kostenlos wiederholt werden. Für besonders Businessgeplagte bieten wir ein individuelles Prüfungs-Choaching an.

Dozenten:
Manfred Lauterborn Liz. Segellehrer A, B, C (DSV)
Christine Frenzel Liz. Segellehrerin (DSV)
Hubert Schierl (SSS-Schein)

Amtl. Sportbootführerschein - SBF-Binnen und -See unter Motor

Vorbereitung auf SBF-Binnen und SBF-See unter Motor (ohne Segeln).

Ein weiterer Übungstermin zur Prüfungsvorbereitung wird nach Absprache vereinbart und kann gebührenfrei wahrgenommen werden.

Kursort für Freitagstermine: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1

1010	€ 255,00
Di, 01.10.13	19.00-21.30 Uhr
Mi, 02.10.13	19.00-21.30 Uhr
Di, 08.10.13	19.00-21.30 Uhr
Do, 10.10.13	19.00-21.30 Uhr
Di, 22.10.13	19.00-21.30 Uhr
Mi, 23.10.13	19.00-21.30 Uhr
Do, 24.10.13	19.00-21.30 Uhr

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

1011	€ 255,00
Di, 04.02.14	19.00-21.30 Uhr
Do, 06.02.14	19.00-21.30 Uhr
Di, 11.02.14	19.00-21.30 Uhr
Do, 13.02.14	19.00-21.30 Uhr
Di, 18.02.14	19.00-21.30 Uhr
Do, 20.02.14	19.00-21.30 Uhr
Di, 25.02.14	19.00-21.30 Uhr

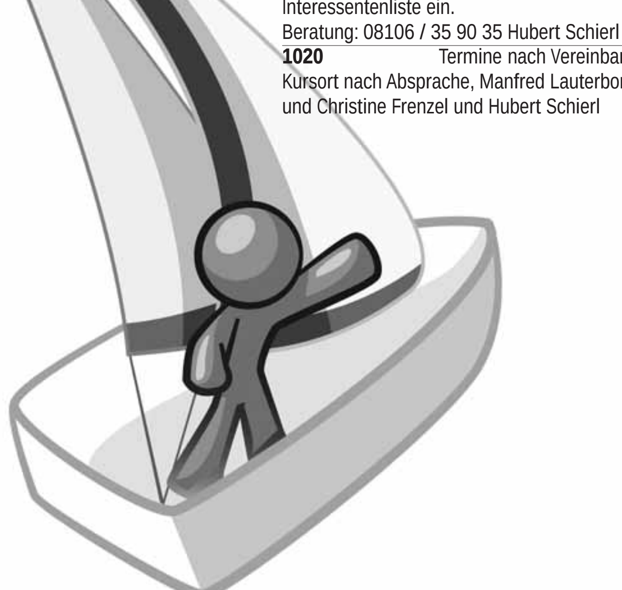
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul Segeln

Das Zusatzmodul: Segeln kann nur in Verbindung mit SBF-Binnen/See gebucht werden (oder wenn entsprechende Prüfungsmodule bereits abgelegt wurden). Es bereitet Sie ergänzend für das Segelmodul im Rahmen einer SBF-Binnen-Prüfung vor.

1013 Do, 17.10.13
18.00-21.30 Uhr € 43,00
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

1014 Do, 27.02.14
18.00-21.45 Uhr € 43,00
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl



Sportküstenschifferschein (SKS)

Dieses Seminar-Modul bereitet Sie auf die SKS-Theorieprüfung, Schwerpunkt NAVIGATION vor. Der Praxisteil auf dem Meer kann innerhalb von 2 Jahren abgelegt werden. Voraussetzung für die Prüfungsteilnahme: SBF-See.

Ein weiterer Übungstermin zur Prüfungsvorbereitung wird nach Absprache vereinbart und kann gebührenfrei wahrgenommen werden.

Bitte Schreibsachen mitbringen.

1016 ab Di, 05.11.13
4 x 19.00-21.45 Uhr € 150,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

1017 ab Di, 21.01.14
4 x 19.00-21.45 Uhr € 150,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

...und die höheren Scheine?

Das Team der Ausbilder bietet Ihnen ein individuelles Coaching zur Unterstützung der Erlangung der höheren Segelscheine an. Sprechen Sie uns an, wenn Sie - bei entsprechender Erfahrung - den Profiskipperschein: SportSeeSchifferschein (SSS) oder für weltweite Fahrt den SportHochseeSchifferschein (SHS) anstreben. Wir organisieren den Kurs, das Coaching, die Praxis oder ggf. eine Selbstlerngruppe. Mit einer Anmeldung unter dieser Kursnummer tragen Sie sich kostenlos und unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

Beratung: 08106 / 35 90 35 Hubert Schierl

1020 Termine nach Vereinbarung
Kursort nach Absprache, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

Praxisausbildung Motor auf dem Chiemsee

Praxis für den SBF-Binnen und SBF-See
Für die Praxisausbildung des Motorteiles bieten wir Ihnen die Möglichkeit z.B. auf dem Chiemsee entsprechende Motorstunden zu absolvieren. Mit der Anmeldung buchen Sie insgesamt 4 Stunden (je 60 Min.) auf einem Ausbildungsboot. (2h sind Sie selbst Fahrer und 2h Mitfahrer). In der Gebühr ist die Nutzung des Motorbootes während der Ausbildung und der Prüfung bereits enthalten.
Je nach Witterung kann die Motorpraxis in der Zeit zwischen April und Oktober auf dem Chiemsee nach Terminvereinbarung abgehalten werden.
Die Gebühr wird erst ca. 2 Wochen vor Praxisbeginn erhoben.

1034 Termine nach Vereinbarung
€ 190,00
Chiemsee, Manfred Lauterborn

Praxisausbildung Binnen-Segeln

Die Praxis für den SBF-Binnen unter Segeln erfordert ein ca. 10-stündiges Training im Einzelunterricht für Teilnehmer/innen ohne oder mit leichten Vorerfahrungen.
Erfahrene Ausbilder/innen bieten Ihnen eine optimale Vorbereitung auf einem leicht zu bedienenden Segelboot. Sie werden fit gemacht auf alle relevante Prüfungsmanöver sowie der Handhabung des Bootes inklusive Seemannsknoten.
Mit der Anmeldung buchen Sie 10 Std. (je 60Min) Einzel- Segeltraining, die - je nach Witterung - in 3-5 Tagen absolviert werden. Nach Absprache ist auch ein Training mit zwei Schülern an Bord möglich. Hierbei verlängern sich bei gleicher Gebühr die Trainingszeiten. Termine werden individuell vereinbart, je nach Witterung von April bis Oktober. Nach der Prüfung erhalten Sie nach Absprache gerne weitere Trainingsmöglichkeiten.
In der Gebühr ist die Nutzung des Segelbootes während der Ausbildung und der Prüfung bereits enthalten.
Je nach Witterung kann die Segelpraxis in der Zeit zwischen April und Oktober auf dem Chiemsee nach Terminvereinbarung abgehalten werden.
Die Gebühr wird erst ca. 2 Wochen vor Praxisbeginn erhoben.

1035 Termine nach Vereinbarung
€ 410,00
Chiemsee, Christine Frenzel

Schnuppersegeln - Offene Kielyacht

Falls Sie noch keine oder wenig Möglichkeiten hatten, auf einer Jolle, offenen Kielyacht oder Segelyacht mit zu segeln, aber gerne dies für sich entdecken oder vertiefen möchten, bieten wir Ihnen hierzu die Gelegenheit mit uns auf Törn zu gehen. Sie tragen sich auf die Liste ein und buchen damit einen halben Tag ca. 12.00- 18:00 Uhr einen Platz auf einem Segelschiff. Gesegelt wird auf dem Chiemsee. Sie erhalten dabei auf Wunsch ein wenig Segeltheorie und als Rudergänger und Vorschoter eine erste Praxiserfahrung. Darüber hinaus informieren wir Sie bei Bedarf über Ausbildungsmöglichkeiten.
Termine werden individuell abgestimmt. Neben dem Skipper können - je nach Bootsgröße - 2-3 Mitreisende an Bord sein. Je nach Witterung kann der Segeltag in der Zeit zwischen April und Oktober auf dem Chiemsee nach Terminvereinbarung durchgeführt werden.

1040 Termine nach Vereinbarung
Chiemsee, Christine Frenzel € 38,00

Schnuppersegeln - Kajüt-Kielyacht

Falls Sie noch keine oder wenig Möglichkeiten hatten, auf einer Jolle, offenen Kielyacht oder Segelyacht mit zu segeln, aber gerne dies für sich entdecken oder vertiefen möchten, bieten wir Ihnen hierzu die Gelegenheit mit uns auf Törn zu gehen. Sie tragen sich auf die Liste ein und buchen damit einen halben Tag ca. 12.00- 18:00 Uhr einen Platz auf einem Segelschiff. Gesegelt wird auf dem Chiemsee. Sie erhalten dabei auf Wunsch ein wenig Segeltheorie und als Rudergänger und Vorschoter eine erste Praxiserfahrung. Darüber hinaus informieren wir Sie bei Bedarf über Ausbildungsmöglichkeiten.
Termine werden individuell abgestimmt. Neben dem Skipper können - je nach Bootsgröße - 4 Mitreisende an Bord sein. Je nach Witterung kann der Segeltag in der Zeit zwischen April und Oktober auf dem Chiemsee nach Terminvereinbarung durchgeführt werden.

1042 Termine nach Vereinbarung
Chiemsee, Hubert Schierl € 38,00

Schnuppersegeln - Eine Woche auf dem Meer

Falls Sie noch keine oder wenig Möglichkeiten hatten, auf einer Segelyacht auf dem Meer mit zu segeln, aber gerne dies für sich entdecken oder vertiefen möchten, bieten wir Ihnen hierzu die Gelegenheit mit uns auf Törn zu gehen. Sie tragen sich "unverbindlich" auf eine Liste ein und erhalten von uns einen Anruf, bei dem Sie Wünsche und Fragen anbringen können. Sie erhalten danach Informationen per Mail oder schriftlich über sich daraus ergebende Törnangebote. Der Törn kann zum Schnuppern, Meilensammeln (für die Ausbildung), maritimes Lernen oder ganz einfach nur zum Seele baumeln genutzt werden. Termine werden individuell abgestimmt. Neben dem Skipper/Co-Skipper können - je nach Bootsgröße - 6-7 Mitreisende an Bord sein. Witterungsbedingt finden zwischen November und März keine Schnuppertörns statt. Das Fahrgebiet kann in Absprache vorgeschlagen werden. Die Kosten für eine Woche Segeltörn hängt stark von der Saison, dem Fahrtgebiet und der Anzahl der Mitreisenden ab. Erfahrungsgemäß bewegt sich die Angebotsgebühr zwischen 795,00 bis 1095,00 €/Woche. Gerne können Sie sich individuell beraten lassen unter 08106/359035.

1045 Termine nach Vereinbarung
gebührenfrei
Unverbindliche Eintragung auf eine Interessentenliste. Sie werden über Angebote und Kosten informiert. Bitte Ihre Wunschzeit und -Gebiet mitteilen.
Seegebiet nach Vereinbarung, Hubert Schierl

Sprache & Kultur auf dem Wasser

Segeltörn mit Sprachunterricht für Anfänger mit und ohne Segelerfahrung
Eine Bildungsreise durch ein Traumrevier nach Wunsch. Die letzten beiden Pfingst-Törns führten uns in 2 verschiedene Bereiche des Toskanischen Archipels und nach Korsika.
Ablauf: Täglich ca. 2 Stunden Italienischlernen (für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse) dazu Italienisch rund ums Kochen und Essen, Boot und Segeln, ggf. etwas Konversation. Sie lernen wunderschöne Inseln und Küstenstreifen mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch bieten wir bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper und Co-Skipper/Sprachlehrer) können wir 5-7 Teilnehmende einer 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht und die Seminargebühr. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise vom Italienischen Festland aus. Eine gemeinsame Anreise kann ggf. privat per Kleinbus organisiert werden.
Der Di. 04.2.2014 dient der Vorbesprechung für und der Information über den Törn sowie der Festlegung des Seegebietes, eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.
Termin Segelwoche: 2. Pfingstferienwoche
Sa. 14.6. - Sa. 21.6.2014
Gebühr für den Törn mit Sprach-Kurs: 895,00 € (bei 6-7 Teilnehmern, bei 5 Teilnehmern: 50,00 € Aufpreis).
Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1050 Di. 04.2.2014
(Infoabend/Törnvorbereitung)
Törnvorbereitungstreffen: Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Hubert Schierl und Jürgen Will und Philippe Jeanty

Kunst- & Kultursegeltörn im Rahmen der Trogir-Partnerschaft

Im Rahmen der Städtepartnerschaft: "Trogir-Vaterstetten" bieten wir einen Kunst- & Kulturtörn im Seegebiet Trogir und Umgebung an. Auf der Bildungsreise durch das mitteldalmatinische Traumrevier sind eigene Malaktivitäten, Begegnungen mit Künstlern aus der Städtepartnerschaft sowie eine kleine Sprachlern-Einheit vorgesehen. Neben kulturellen Begegnungen, lernen Sie traumhafte Inseln mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch bieten wir bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper) und der Kunstdozentin (Co-Skipperin) können wir 5-7 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht und die Seminargebühr. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise von Trogir oder Split.
Rechtzeitig vor dem Start erfolgt eine Vorbesprechung für die gesondert eingeladen wird. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.
Termin Segelwoche: In den Herbstferien:
Sa. 26.10. - Sa. 02.11.2013
Gebühr für den Törn mit Malkurs: 955,00 € (bei 6-7 Teilnehmern, bei 5 Teilnehmern: 50,00 € Aufpreis).
Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1051 Infoabend wird bekannt gegeben
Törnvorbereitungstreffen: Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle
Kroatien, Marina Split, Hubert Schierl und Didi Richter

**Anmeldung unter:
08106-359035**

Familientörn auf der Segelyacht

Ein Segeltörn mit Mütter und Väter mit Kind(ern) mit und ohne Segelerfahrung

Eine Abenteuer-Segelreise durch das Traumrevier der Schlei und der dänischen Südsee. Sie lernen Fjorde, Inseln und wunderschöne Küstenstreifen mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch bieten wir bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Die Segelreise wird kindgerecht (für Kinder von 7-10 Jahren) ausgerichtet. Neben der Crew (Skipper/Coskipper) können wir 5-8 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise. Das Fahrgebiet in der Ostsee wird gemeinsam nach Ihren Wünschen festgelegt.

Rechtzeitig vor dem Start erfolgt eine Vorbesprechung für die gesondert eingeladen wird. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.

Termin Segelwoche: In den Sommerferien

Sa. 09.08. - Sa. 16.08.2014

Gebühr für den Törn: 895,00 € (Erwachsener) / 495,00 € (Kind).

Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1052 Infoabend wird bekannt gegeben

gebührenfrei

Törnvorbereitungstreffen: Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle

Ostsee, Fahrtgebiet nach Wunsch, Hubert Schierl und Didi Richter

Kultur-Segeltörn im Rahmen der Partnerschaft: Allauch-Vaterstetten

Savoir vivre auf der Segelyacht: Provence & Côte d'Azur

Segeltörn vor dem Hintergrund der Deutsch-Französischen Freundschaft - Jumelage: Allauch-Vaterstetten.

Auf Wunsch bieten wir begleitend Sprachunterricht von Hélène Maréchal an. Eine in Vaterstetten unterrichtende Französin.

Eine vhs-Bildungsreise durch das Traumrevier östlich des Golfe du Lion entlang der Côte d'Azur. Sie lernen die wunderschöne Küste mit vorgelagerten Inseln mit geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Segelvorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Auf Wunsch - und wenn die Wetterverhältnisse es zulassen - ist ein Besuch der Hafenstadt Marseilles mit den - zu dieser Zeit stattfindenden - Festivitäten von Allauch angedacht. Sie erhalten bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper und Co-Skipper) und können wir 5-7 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise vom französischen Festland aus. Der erste Törntreff (Termin wird noch bekannt gegeben) dient der Vorbesprechung für und der Information über den Törn, eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.

Termin Segelwoche: Sa. 30.8. - Sa. 06.9.2014

Gebühr für den Törn: 995,00 € (bei 6-7 Teilnehmern, bei 5 Teilnehmern: 65,00 € Aufpreis).

Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1054 Infoabend wird bekannt gegeben

gebührenfrei

Törnvorbereitungstreffen: Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle

Frankreich, Côte d Azur, Hubert Schierl und Korbinian Ederer

SKS-Sportküstenschifferschein Praxistörn

Vorbereitung auf die Praxisprüfung: Ausbildungstörn in den Osterferien auf der Segelyacht mit anschließender Prüfung für den SKS (Sport-Küsten-Schifferschein) für das Segeln auf dem Meer.

Prüfungsvoraussetzung: Sportbootführerschein See. Falls noch nicht erfolgt: die SKS Theorieprüfung muss innerhalb von zwei Jahren abgelegt werden. Neben der praktischen Seemannschaft, Navigation, Wetterkunde und Seerecht werden alle relevanten Prüfungs-Manöver eingeübt und ggf. fehlenden Seemeilen gefahren. Neben den Kosten für den Ausbildungstörn kommen noch Kosten für die Bordkasse, Prüfungsgebühr, sowie der eigenen Anreise hinzu. Rechtzeitig vor dem Törn wird ein vorausgehendes Törntreffen in Vaterstetten abgehalten. Sie werden dazu gesondert eingeladen. Beratung und Information erhalten Sie vorab bei der vhs unter Telefon: 08106 / 359035. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.

Der Törn wird in der 2. Osterferienwoche von Sa. 19.4. - Sa. 26.4.2014 angeboten

1057 Infoabend wird bekannt gegeben

€ 590,00

Wer den SKS-Theoriekurs und den Törn im Bundle bucht erhält für den Törn € 50.- Nachlass

Slowenien, Portoroz Yachthafen, Hubert Schierl

Skipper gesucht?

Sie möchten mit Ihrer Firma, Ihres Vereines oder Einrichtung eine besondere Veranstaltung ein- oder mehrtägig auf dem Wasser ausrichten lassen? Die vhs-Vaterstetten ist seit über 20 Jahren mit der Planung, Organisation und Durchführung von Bootsführerscheinen Praxis auf dem Wasser als Ausbildung betraut und richtet auch Bildungsreisen, oder Schnuppersegeln auf dem Wasser aus. Sprechen Sie mit uns, wenn Sie eine Veranstaltung (Betriebsausflug / Insentiv) auf einer der Bayerischen Seen oder einen Törn auf dem Meer suchen. Wir machen ihnen, besonders für Ihre Bedürfnisse geeignete Angebote. Unsere Crew von Profi-Skippern möchte Sie gerne an Bord begrüßen.

Beratung unter: 08106 / 35 90 35 Hubert Schierl

1059

Seegebiet nach Wunsch

Kartographie Maritim

Auch wenn versierte Segler und Bootsfahrer den Umgang mit Papier- und Digitalkarten auf dem Navigationstisch pflegen, so unterscheidet sie häufig nicht viel von Neulingen, was das tiefere Verständnis von den Seekarten anbelangt. Um die Sicherheit der Navigation zu steigern, wird im Seminar der erfahrene Dozent und Kartograph nach einem kleinen spannenden Ausflug in die Geschichte der Kartographie, die aktuellen Problemstellungen der Erstellung von Seekarten (Papier, digitale Raster- und Vektorkarten) vermitteln.

Kursinhalte: Grundverständnis der Kartograpie * Kartenprojektionen * für Sportbootfahrer relevante Seekartographie * Verlässlichkeit und Nutzung für die Küste und großer Fahrt * Bathymetrie * Digitale Karten * Arten und Formate von digitalen Karten * WGS84 * Möglichkeiten der Digitalisierung von Papierkarten * Tipps und Tricks für die Bordpraxis

1060 So, 01.12.13

10.00-17.00 Uhr € 69,00

Kleingruppenkurs: Max 6 Teilnehmer

Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Wetter auf See 1 - Technik

Neben den klassischen Informationsquellen aus dem Internet wie: Windfinder, Windguru etc. gibt es viele weitere - dem Fahrgebiet entsprechende Angebote. Wenn das Wetterrouting jedoch engagierter und ambitionierter erfolgen soll, bieten sich entsprechende Wetterprogramme wie uGrib, zyGrib oder ZornsLemma an die auf der Basis von downloadbaren Wettergribdaten des NOAA errechnet werden.

Falls man außerhalb eines WLAN / UMTS-Netzes kein Internet an Bord nutzen kann, bietet sich NAVTEX oder Funkfernschreiben (RTTY) über Kurzwelle an. Im Seminar werden neben den genannten Themen das Programm zyGrib praktisch behandelt, sowie die Technik des Empfanges von RTTY-Aussendungen über Kurzwelle vorgeführt.

Webseite des Seminarleiters: www.schierl-online.de

1063 Fr, 07.02.14

13.00-17.00 Uhr € 38,00

Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Hubert Schierl

Wetter auf See 2 - Meteorologie

Wiederholung/Vertiefung der Wetterkunde mit den Themen:

Temperatur * Feuchte * Luftdruck * Fronten * Zyklone * Antizyklone * Kleine Wolkenkunde * beobachtbare Phänomene an Bord (Wolkenbilder, Sicht, Feuchte, Barograph)

Weitergehende Wetterkunde auf See:

Interpretation einer Bodenwetterkarte und (verschiedene) Höhenwetterkarte(n) * Zugbahnen von Tiefs (z.B. entlang der Höhendruckisobaren) * Randtief, Teiltief * Wind- und Wellenvorhersage * Dünung und Windsee. Besondere lokale Windsysteme (Mistral, Bora, Scirocco, etc.) aufgrund der Orografie (Mittelmeer / Ostsee) in Abgrenzung zum Atlantik. Fragen, Tipps & Tricks

Beispiele für ein gelungenes Wetterrouting: Bereich Mittelmeer und Ostsee

Der Seminarleiter ist Leiter der Regionalzentrale München des Deutschen Wetterdienstes

1064 Sa, 08.02.14

10.00-17.00 Uhr € 69,00

Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Volker Wünsche



GPS-Navigation - Maritim

Zur Vorbereitung und Durchführung eines Segel- oder Motoryacht-Törns auf dem Meer findet die so genannte Laptop-Navigation immer mehr einen großen Zuspruch. Im Kurs wird sowohl vektororientiertes als auch pixelorientiertes digitales Kartenmaterial vorgestellt. Es werden - für den maritimen Bereich geeignete - Programme Mapsource (Garmin), sowie der Yachtnavigator/Vistanaut (Delius Klasing) für den Laptop vorgestellt. Der Transfer von Wegepunkte, Routen, aufgezeichneten Tracks und Karten zwischen PC und GPS wird besprochen und vorgeführt. Neben der elektronischen Navigation wird die Möglichkeit aufgezeigt, wie man mit dem Laptop über Kurzwelle oder Internet maritim nutzbare Wetterdaten erhalten kann.
Kursinhalte: * Vorbereitung der Navigation * Navigation während des Törns * Überblick über Software und digitale Seekarten * Wegpunkt-Planung * Routenplanung * Kurse absetzen * Trackaufzeichnung * Digitales Logbuch * Datentransfer * AIS *Tipps und Tricks * Freie Karten: OpenStreetMAP und OpenSeaMAP * Wetter auf See: Zorns Lemma, UGrib, zyGrib, SeaTTY, NAVTEX * aktuelle Entwicklungen auf dem “Navigationsmarkt”: Smartphones und Tablet-PCs
Voraussetzung: Grundlagen zu GPS-Navigation im Outdooreinsatz und Karthographie sind wünschenswert (z.B. vorangegangene Kurse).

1068 Sa, 25.01.14
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Auf Wunsch kann aufbauen ein Praxisseminar auf einer kleinen Segelyacht auf dem Chiemsee organisiert werden.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Hubert Schierl

GPS-Navigation - Maritim mit OpenCPN

Aufbauend auf das GPS-Maritim-Seminar wird an diesem Tag explizit mit dem kostenlosen Programm OpenCPN gearbeitet.
OpenCPN ist ein freies Software-Projekt (GPL) mit dem Ziel, ein plattformübergreifendes Seekarten und Navigationsprogramm ohne viel Schnickschnack, für den Einsatz unterwegs und/ oder als Routenplanungsprogramm, zu erstellen. Die derzeit aktuellste Version des Programms ist auf der Downloadseite zu finden. (www.opencpn.de)
Derzeitige Funktionen: Verarbeitung (Input) von GPS/GPSD Postitionsdaten * Darstellbare Kartenformate: BSB Rasterkarten; S57 Vektorkarten; ENC; CM93/2 C-MAP Vektorkarten *
AIS Dekoder * Wegpunkte / Autopilot Navigation * GRIB Daten Overlay (Einblendung/ Anzeige) * Programmoberfläche komplett anpassbar durch Sprachdateien (u.a. Deutsch) *
Unterstütze Betriebssysteme: XP, Vista, 7, Linux, Macintosh OSX
Kursinhalte: Installation * Plugins * Konfiguration * Karteneinbindung * Wegepunkte * Routen * Tracks * AIS * Wettergrib (i.V.m. zyGrib) * Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung der Navigation * Handhabung * Tipps & Tricks * Entsprechendes Übungs-Kartenmaterial wird zur Verfügung gestellt.
Voraussetzung: GPS-Grundlagen (s. vorangehende Angebote), GPS-Maritim.
Bitte mitbringen falls vorhanden: Laptop (XP pro SP3 / Win7/8 ab HomePremium)

1069 So, 26.01.14
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Auf Wunsch kann aufbauen ein Praxisseminar auf einer kleinen Segelyacht auf dem Chiemsee organisiert werden.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Hubert Schierl

Sprechfunk - SRC

Short Range Certificate (SRC) und UKW-Binnenfunk (UBI)
Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funk-Anlage und gilt international. Yachten ab 12m und alle Charterschiffe müssen mit Funk ausgerüstet sein. Das UBI ist das Pendant für den Binnenfunkbereich. Die Bereiche mischen sich jedoch. Es ist leider nicht sehr einfach und immer klar wo Seefunk und wo Binnenfunk gilt, z.B. gilt auf den bayr. Seen SEEFUNK und auf dem IJSSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK.
Das Binnenfunkzeugnis UBI wird gleich in Kombination mit dem SRC durchgeführt. Diese ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren.
Es ist ebenfalls als Ergänzung wenn ein deutsches SRC bereits vorliegt.
Der Kursleiter wird Ihnen die See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkt anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung wird Ihnen eine digitale “Lektüre” für den Funkkurs und Hinweise zugesandt.
Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die Prüfung abgehalten!
1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepass bitte mitbringen.

1071 € 195,00
Mo, 11.11.13 19.00-21.45 Uhr
Sa, 30.11.13 10.00-18.00 Uhr
So, 01.12.13 10.00-18.00 Uhr
Sprechfunk SRC
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1072 € 195,00
Mo, 20.01.14 19.00-21.45 Uhr
Sa, 08.02.14 10.00-18.00 Uhr
So, 09.02.14 10.00-18.00 Uhr
Sprechfunk SRC
nur Sa/So Kursort: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

Anmeldung unter: 08106-359035

Sprechfunk - UBI

Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funkanlage und gilt international im Bereich der Küste. Das UBI ist das Pendant für den Binnenfunkbereich. Die Bereiche mischen sich jedoch. Es ist leider nicht sehr einfach und immer klar wo Seefunk und wo Binenfunk gilt, z.B. gilt auf den bayr. Seen SEEFUNK und auf dem IJSSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK.
Das Binnenfunkzeugnis UBI wird gleich in Kombination mit dem SRC durchgeführt. Diese ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren.
Es ist ebenfalls als Ergänzung wenn ein deutsches SRC bereits vorliegt.
Der Kursleiter wird Ihnen das See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkt anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung wird Ihnen per Mail eine digitale “Lektüre” für den Funkkurs und einige Hinweise zugesandt. U.a.:
Buchstabieralphabet * Seefunktexte * Funk-Wörterbuch * SRC-Fragenkatalog * Binnenfunkzeugnis UBI
Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die Prüfung abgehalten!
1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepass bitte mitbringen.

1073 € 90,00
Mo, 11.11.13 19.00-21.45 Uhr
Sa, 30.11.13 10.00-18.00 Uhr
So, 01.12.13 10.00-18.00 Uhr
Binnenfunkzeugnis UBI
Ergänzungskurs zum SRC 1080 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1074 € 90,00
Mo, 20.01.14 19.00-21.45 Uhr
Sa, 08.02.14 10.00-18.00 Uhr
So, 09.02.14 10.00-18.00 Uhr
Binnenfunkzeugnis UBI
Ergänzungskurs zum SRC 1080 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

Sprechfunk - LRC-Aufbauseminar

Das Allgemeines Funkbetriebszeugnis beziehungsweise Long Range Certificate (LRC) berechtigt neben dem Betrieb einer UKW-Seefunkanlage zum Betrieb von allen Seefunkanlagen und ist für den Schiffsführer vorgeschrieben, sobald eine GMDSS-fähige Kurz- oder Grenzwellen-Seefunkanlage oder eine Inmarsat-Satellitenanlage an Bord ist. Das Zeugnis ist international gültig. Voraussetzungen für den Erwerb sind ein Mindestalter von 18 Jahren, deutsches SRC und einfache Kenntnisse der englischen Sprache.
Der Ablauf der Funkprüfungen des LRC`s umfasst sämtliche Prüfungskomponenten des LRC (ein Fragebogen mit 24 Fragen), plus einen zusätzlichen Fragebogen mit 14 Fragen zum Thema Inmarsat, sowie Grenzwelle/Kurzwelle. Des weiteren eine praktische Prüfung mit Verkehrsabwicklung an Grenzwellen- Kurzwellen- und Inmarsatanlagen.
Der Kursleiter wird Ihnen “roten Faden” zur Erlangung der Prüfung aufzeigen sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die anschließende Prüfung fit machen.
Zur Vorbereitung wird Ihnen eine digitale “Lektüre” für den Funkkurs und Hinweise zugesandt.
Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die Prüfung abgehalten!
1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepass bitte mitbringen.

1075 € 195,00
Mi, 06.11.13 19.00-21.45 Uhr
Di, 19.11.13 19.00-21.45 Uhr
Do, 21.11.13 19.00-21.45 Uhr
So, 24.11.13 9.00-18.00 Uhr
Sprechfunk LRC
am So. Kursort: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1 (Übungen & Prüfung)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

1076 € 195,00
Mi, 22.01.14 19.00-21.45 Uhr
Mi, 05.02.14 19.00-21.45 Uhr
Fr, 07.02.14 19.00-21.45 Uhr
So, 09.02.14 9.00-18.00 Uhr
Sprechfunk LRC
am So. Kursort: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1 (Übungen & Prüfung)
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

Pyroschein für den Wassersport (FKN)

Der Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel (FKN) wird häufig als Pyroschein bezeichnet. Dieser wird z.Zt. nur für den Erwerb von Seenotsignalmittel zwingend benötigt da im Notfall selbstverständlich die bereits an Board vorhanden Seenotmittel verwendet werden dürfen.
Für den FKN muss eine theoretische und praktische Prüfung abgelegt werden. Der Bewerber muss am Tag der Prüfung mindestens 16 Jahre alt und in Besitz irgendeines amtl. Sportbootführerschein sein.
Die Prüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Sie umfassen die Themen rund um:
Fallschirm-Signalrakete * Rauchfackel bzw. Handfackel * Rauchsignal * Signalgeber mit Magazin oder Trommel
* den richtige Umgang mit nicht gezündeten Signalmitteln * Sicherheitsregeln.
Am Seminarabend werden alle prüfungsrelevante Themen besprochen. Die Prüfung wird am letzten Kurstag im Rahmen einer anderen Prüfung durchgeführt. Die Anmeldeunterlagen für die Prüfung müssen dem Dozenten mind. 16 Tage vor der Prüfung vorliegen. Die Prüfungsgebühr von ca. € 20,00 und ein Anteil an den Prüferreisekosten werden gesondert erhoben.
Bitte Kopie des amtl. Sportbootführerscheins mitbringen

1078 € 20,00
Mo, 04.11.13 19.00-21.45 Uhr
Sa, 23.11.13 10.00-18.00 Uhr
So, 24.11.13 10.00-18.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1079 Mo, 20.01.14
19.00-20.30 Uhr € 20,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

WORKSHOP: Vorbereitung auf die U.S. Amateurfunk-Prüfung

Neben Amateurfunk-Interessierte gehören häufig Segler und Bootsfahrer zur Zielgruppe für die U.S.-Lizenzprüfung. Die Kommunikationsmöglichkeit auf See jenseits von der UKW-Schiffsfunk-Reichweite von ca. 20 sm kann damit als Ergänzung zum Seefunk aufrecht erhalten werden.
Das Seminar dient zur Vorbereitung, Vertiefung & teilweiser praktischer Vorführung für die U.S.-Amateurfunklizenzprüfung, Klassen TECHNICAN / GENERAL / (EXTRA) Seminarinhalte:
Einführung in den Amateurfunk, Schwerpunkt mobile Kommunikation von Yachten & Booten * Praktischer Betrieb einer Amateurfunkstation auf UKW und Kurzwelle, auch wenn (noch) keine persönliche Lizenz/Zulassung vorliegt * Unterschiede zwischen Seefunk & Amateurfunk an Board. * Grundprinzipien des Amateurfunks * Tipps & Hinweise für die Prüfung * das U.S.-Lizenzensystem * Gesetzliche Grundlagen * Umschreibemöglichkeit auf andere Länder / Deutschland.
Am Freitag wird eine Probeprüfung mit Besprechung durchgeführt.
Auf Wunsch wird kostenlos ein umfangreiches Lern-Vorbereitungspaket in digitaler Form zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: USB-Stick oder vorab beim Kursleiter telefonisch anfordern 089/70065888
Mitglieder im DARC erhalten einen Nachlass von 10,00 € auf die Kursgebühr

1083 € 105,00
Mo, 14.10.13 19.00-21.45 Uhr
Di, 29.10.13 19.00-21.45 Uhr
Do, 31.10.13 19.00-21.45 Uhr
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

Prüfung für U.S.Amateurfunklizenzen

Die Prüfungsgebühr beträgt U.S.$ 15,00 oder € 12,00.
(bitte in bar vor Ort entrichten)
* Es fallen keine Zugangs- oder Eintrittsgebühren an;
* die Teilnahme am Workshop ist für die Prüfung nicht erforderlich!
* Es können Prüfungen für alle 3 U.S. - Lizenzklassen abgelegt werden.
* Eine U.S. - Adresse für die Zusendung der Lizenz ist erforderlich!
* Die Prüfung ist ein Multiple-Choice-Fragebogen mit jeweils 35 Fragen.
* Eine Morseprüfung ist nicht mehr erforderlich.
* Weitere allg. Hinweise finden man unter: www.US-Lizenz.de
Weitere Infos findet man auch unter: www.mydarc.de/dj0qn/ und www.mydarc.de/dk2pz/
* Auf Wunsch wird nach der Prüfung ein Praxisworkshop Amateurfunk angeboten
Bei Fragen: Manfred Lauterborn, DK2PZ, eMail: DK2PZ@DARC.de
Tel. 089 / 420 9 55066

1085 So, 03.11.13
11.00-13.00 Uhr
kostenfreie Anmeldung erwünscht
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

Bogenschießen für Anfänger

Bogenschießen ist eine Sportart mit einer langen Geschichte, Tradition, und Faszination und ist für jeden das richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da sie sehr viel Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert. Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis zum perfekten Schuss.
Der Kurs wird in Kooperation mit dem SV-Gartenstadt Trudering durchgeführt.
Theorie und Praxis findet in der Bezirkssportanlage Perlach Nord, Heinrich Wielandstr. 102, 81735 München statt.
Die Nutzung von Bogen, Pfeile und Scheiben sowie ein Lehrbuch sind in der Gebühr mit inbegriffen.
Bitte mitbringen: Ein eng anliegendes Oberteil damit die Bogensehne dort nicht streift. * Bequeme und saubere Schuhe sind ebenso erforderlich. * Bei langen Haaren bitte an ein Haargummi denken. * Trinken kann auch vor Ort erworben werden.

1097 € 89,00
Do, 24.10.13 18.30-21.00 Uhr
Fr, 25.10.13 18.30-21.00 Uhr
Sa, 26.10.13 18.30-21.00 Uhr
München, Perlach Nord, Heinrich Wieland Str. 102, Bezirkssportanlage, Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen

Bogenschießen - Ferienangebot für Kinder und Jugendliche

Bogenschießen ist eine Sportart mit einer langen Geschichte, Tradition, und Faszination und ist für jeden das richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da sie sehr viel Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert. Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis zum perfekten Schuss.
Der Kurs wird in Kooperation mit dem SV-Gartenstadt Trudering durchgeführt.
Theorie und Praxis findet in der Bezirkssportanlage Perlach Nord, Heinrich Wielandstr. 102, 81735 München statt.
Die Nutzung von Bogen, Pfeile und Scheiben sowie ein Lehrbuch sind in der Gebühr mit inbegriffen.
Bitte mitbringen: Ein eng anliegendes Oberteil damit die Bogensehne dort nicht streift. * Bequeme und saubere Schuhe sind ebenso erforderlich. * Bei langen Haaren bitte an ein Haargummi denken. * Trinken kann auch vor Ort erworben werden.

1099 € 75,00
Mo, 28.10.13 15.30-18.00 Uhr
Di, 29.10.13 15.30-18.00 Uhr
Mi, 30.10.13 15.30-18.00 Uhr
Ferienangebot für Kinder und Jugendliche: 10-16 Jahre.
München, Perlach Nord, Heinrich Wieland Str. 102, Bezirkssportanlage, Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen

ZUSAMMENARBEIT VHS UND KRANKENKASSEN
Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen.
In den Bereichen Bewegung, Entspannung/ Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an speziellen Kursen im vhs-Programm von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Kassen legen dabei Kriterien zu Grunde, die sehr eng schulmedizinisch ausgerichtet sind und sich z.T. erheblich von den fachlich und pädagogisch begründeten und bewährten Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. In diesem Fall erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Yoga - Ein psychosomatisches Gesundheitstraining

Mit einem System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen steigern wir unsere Sensibilität. In diesem Probehandeln erkennen wir an körperlichen Merkmalen Unter- oder Überforderungen des Alltags. Wir wollen ein Gespür für unsere individuelle Kraft und Zeit erarbeiten, um Fehlverhalten und Fehlhaltungen zu vermeiden, die auf Dauer zu Schmerz und Gesundheitsstörungen führen. Damit wird eine sinnvolle Basis zu einer persönlichen Gesundheits-Vorsorge geschaffen.
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1100 ab Di, 01.10.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 102,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Brigitte Tumewu

1101 ab Di, 01.10.13
15 x 17.45-19.15 Uhr € 102,00
Anfänger und Mittelstufe
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Brigitte Tumewu

1102 ab Di, 01.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Mittelstufe - Achtung Kursbeginn vorverlegt!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Jeannette Dieckhoff

1103 ab Mi, 02.10.13
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,00
Fortgeschrittene, jedoch Einstieg für Anfänger möglich!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Brigitte Tumewu

1104 ab Di, 01.10.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Brigitte Tumewu

1105 ab Do, 19.09.13
10 x 18.30-20.00 Uhr € 68,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöring, Parkstr. 12, Mathilde Geisreiter

1106 ab Mo, 30.09.13
15 x 18.25-19.55 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Stefanie Keskari-Liesch

1107 ab Mo, 30.09.13
15 x 20.05-21.35 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Stefanie Keskari-Liesch

1108 ab Mi, 02.10.13
15 x 8.45-10.15 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Brigitte Tumewu

1109 ab Do, 10.10.13
15 x 18.15-19.30 Uhr € 85,00
Anfänger und Mittelstufe - Achtung Kursbeginn vorverlegt!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Jeannette Dieckhoff

Yoga - ein Weg zur Entspannung

Yoga und Meditation bieten Ihnen die Möglichkeit, erneut Zugang zu den eigenen Energiequellen zu finden. Oft jedoch fehlen uns hierzu die passenden äußeren und inneren Bedingungen, da Ruhelosigkeit und Unkonzentriert-Sein unser Leben bestimmen. In diesem Kurs erlernen wir Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga und erarbeiten uns Schritt für Schritt einen beweglichen Körper und eine starke Muskulatur. Haltungsfehler werden längerfristig korrigiert und die Gesundheit wird gefördert. Innere Ruhe, Entspannung und ein allgemeines Wohlgefühl sind Ziel der abschließenden Tiefenentspannung.
Inhalte des Kurses:
- Asanas (Körperübungen)
- Pranayama (Atemübungen)
- Techniken zur Körpersensibilisierung
- Meditation
- Einführung in die Denkweise des Yoga

Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1123 ab Fr, 04.10.13
16 x 8.30-10.00 Uhr € 108,00
Anfänger und Fortgeschrittene / Am 8.3. entfällt die Stunde!
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4, Birgit Ulrich

1124 ab Di, 01.10.13
15 x 16.30-18.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

1125 ab Di, 01.10.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1126 ab Di, 01.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1127 Fr, 27.09.13
18.30-20.00 Uhr gebührenfrei
kostenlos Schnupperangebot für Anfänger und Wiedereinsteiger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

1128 ab Fr, 13.09.13
20 x 18.30-20.00 Uhr € 136,50
Anfänger und Wiedereinsteiger; am 27.9. keine Yogastunde
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

1129 ab Fr, 13.09.13
21 x 16.30-18.00 Uhr € 143,30
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

1130 ab Do, 10.10.13
15 x 19.35-21.05 Uhr € 102,00
Für Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69, Sonja Fahr

1131 ab Do, 10.10.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69, Sonja Fahr

1132 ab Do, 19.09.13
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Anzing, Grundschule, Seiteneingang, Simone Werner

1133 ab Mi, 09.10.13
13 x 18.00-19.30 Uhr € 88,40
Für Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 8. und 15.1.!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Gabriele Rauschert

1134 ab Mi, 09.10.13
13 x 19.30-21.00 Uhr € 88,40
Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 8. und 15.1.!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Gabriele Rauschert

1135 ab Do, 26.09.13
12 x 10.00-11.30 Uhr € 81,60
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Kein Kurs am 21.11., 12. u. 19.12., 23.01.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Bruckmeier

1136 ab Do, 19.09.13
15 x 19.00-20.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Anzing, Grundschule, Seiteneingang, Simone Werner

1137 ab Mi, 02.10.13
12 x 19.00-20.30 Uhr € 81,60
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 20.11., 11. u. 18.12., 22.01..!
Landsham, Kindergarten, Schulstraße, Brigitte Bruckmeier

1138 ab Do, 10.10.13
13 x 18.00-19.30 Uhr € 88,40
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 9. und 16.1.!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Gabriele Rauschert

1139 ab Di, 24.09.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 102,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Stefani Kling

1145 ab Do, 10.10.13
15 x 20.05-21.35 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Sigrid Urban

1146 ab Di, 01.10.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69, Sigrid Urban

1147 ab Mo, 30.09.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Massagelotion mitbringen, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.
Poing, KiGa Kirchheimer Allee 19, Esther Vanessa Heschl

TriYoga® Flows

TriYoga nach Kali Ray ist ein einzigartiger fließender Hatha-Yogastil mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und einer Tiefenentspannung. TriYoga Flows sind fließende und energetisierende Bewegungsabläufe, getragen vom Atem und von Mudras begleitet. Es entsteht ein harmonisches Fließen des ganzen Körpers, Sie sind im Fluss mit sich selbst.
Im Üben der Flows finden Sie meditative Ruhe und neue Lebenskraft. Mit TriYoga Flows kräftigen Sie Ihren Rücken, fördern einen ruhigen und gleichmäßigen Atemfluss und erhöhen Ihre Beweglichkeit. TriYoga lässt die Gedanken zur Ruhe kommen, fördert die Entspannung, harmonisiert und energetisiert Körper, Geist und Seele.

1151 ab Mi, 02.10.13
15 x 15.30-17.00 Uhr € 102,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung - KLEINGRUPPENSEMINAR
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Veronika Marcic

1152 ab Fr, 04.10.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 102,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Veronika Marcic

1153 ab Do, 26.09.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 102,00
Nur für körperlich Geübte!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Claudia Wölfer

1154 ab Mo, 30.09.13
20 x 18.30-20.00 Uhr € 137,00
Nur für körperlich Geübte!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Regina Fögler

1156 ab Fr, 04.10.13
15 x 15.30-17.00 Uhr € 102,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung - KLEINGRUPPENSEMINAR
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Veronika Marcic

1159 ab Mo, 30.09.13
19 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00
Nur für körperlich Geübte!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Regina Fögler



Yoga für Mädchen

Im Kurs wird neben dem klassischen Yoga auch TriYoga Flows vorgestellt. Das ist ein fließender Yogastil bei dem man einzelne Yogahaltungen miteinander verbindet, von langsam meditativ bis dynamisch und anspruchsvoll. Jede Bewegung wird mit der Atmung verbunden. So entsteht eine rhythmische Praxis mit einem harmonischen fast tänzerischen Ablauf. Durch das Üben der weichen, fließenden Sequenzen findest du Ruhe und Kraft, lernst dich selbst und deinen Körper besser kennen und kannst so mit Stress und Anspannung im Schulalltag leichter und entspannter umgehen.

1165 ab Mi, 02.10.13
8 x 16.00-17.00 Uhr € 43,50
12-15 Jahre
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Regina Fögler

1166 ab Mi, 18.12.13
8 x 16.00-17.00 Uhr € 43,50
12-15 Jahre
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Regina Fögler

Yoga - eine heilsame Bewegungskunst

Sie erlernen in diesem Kurs eine schöne ästhetische Körperhaltung auszugestalten, die ganz unabhängig ist von Ihrer körperlichen Beweglichkeit. Dabei wird der Körper gestärkt und er wird geschmeidiger und der Atem kann freier fließen. Über die Gedanken und Bilder, mit denen wir in den Yogaübungen arbeiten, lernen Sie auch eine innere Haltung einzunehmen und es können wichtige Fähigkeiten wie innere Ruhe, Loslassen können, Offenheit, Entschlusskraft, Tatkraft und Lebensfreude erfahren werden.
Ihr persönliches Erleben kann darüber hinaus zum Impuls werden für eine gesunde, stabile Lebenshaltung und eine freiere und heilsame Lebensgestaltung.
Der Kurs ist für jeden geeignet, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

1168 ab Fr, 11.10.13
12 x 18.30-20.00 Uhr € 81,60
kein Kurs am 29.11.
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Gerlinde Nagl-Beiner



Vinyasa Yoga Flow

Basierend auf dem Prinzip von Yin und Yang werden die Stunden dieses Kurses gestaltet:
Beginnend mit dynamischen, kraftvollen und fließenden Yogasequenzen fördern wir Ausdauer und Beweglichkeit, der Energiefluss in Körper und Geist wird gesteigert. Geleitet vom Atemfluss tauchen wir anschließend ein in die Fülle der Asanas, wobei sowohl die korrekte Ausführung als auch die individuelle strukturelle Ausrichtung wesentlicher Bestandteil unserer Yogapraxis sind. Das längere Verweilen in den Haltungen schafft Raum für die eigene Körperwahrnehmung und auch für die bewusste Lenkung der Energie. Das körperliche Loslassen fördert ebenso das geistige Loslassen, so dass der Weg zu tiefer Entspannung geebnet ist. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke, Yogagurt, Yogamatte, Yogablock, Socken (soweit vorhanden).

1170 ab Mo, 23.09.13
16 x 8.30-10.00 Uhr € 109,00
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Stephanie Franke

Yoga mit fließenden Sequenzen

Für alle, die Yoga kombinieren wollen mit dem modernen Wissen der neuen Rückenschule, ist dieser Kurs genau richtig. Wir beschäftigen uns mit der Frage, welche Strukturen in, an und um uns herum die physiologisch sinnvolle Ausrichtung in den Yogahaltungen beeinflussen. Begleitend lernen wir, den Energiefluss sowohl während der dynamischen als auch der ruhigen Übungssequenzen zu erfahren. Ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper und die Wirkungen von Yoga können entstehen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke, Anti-Rutschmatte, Yogagurt (wenn vorhanden).

1172 ab Do, 26.09.13
15 x 19.05-20.35 Uhr € 102,50
Anfänger und Fortgeschrittene-
20.12.12 keine Yogastunde!
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Carin Ditzel

1173 ab Do, 26.09.13
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,50
Fortgeschrittene -
20.12.12 keine Yogastunde!
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Carin Ditzel

Yoga für den Rücken

Für die Gesunderhaltung Ihres Rückens ist es von zentraler Bedeutung regelmäßig an der Stabilität des Rumpfes und der Flexibilität der Wirbelsäule zu arbeiten.
Traditionelle Yogahaltungen werden in diesem Kurs achtsam und präzise an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurt und Ball wird die Ausführung auch für Menschen mit Einschränkungen ermöglicht. Gezielte Dehnungs- und Mobilisierungsübungen bereiten Ihren Körper optimal auf die Ausführung dieser Haltungen vor. Passende Ausgleichshaltungen sorgen dafür, dass jede körperliche Erfahrung integriert werden kann.
Im Mittelpunkt steht die bewusste Wahrnehmung der eigenen körperlichen Befindlichkeit, ganz im Sinne von Yoga. Bitte eine eigene Yoga-Matte und nach Bedarf eine Wolldecke mitbringen.

1175 ab Di, 24.09.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Stefani Kling

Mama Baby Yoga

Für Mütter mit Baby ab der 6. Woche bis zum Krabbelalter
Mama Baby Yoga gibt jungen Müttern die Gelegenheit, in einer behaglichen Atmosphäre gemeinsam mit ihrem Kind Spaß zu haben, die Zeit mit dem Baby zu genießen und neue Kraft für den Alltag zu sammeln. Während die Mütter Yoga üben, liegt das Baby eingekuschelt in einer Decke vor der Yogamatte. Die Babys dürfen schlafen, gestillt werden oder mitmachen. Natürlich sind auch Väter mit ihren Babys herzlich willkommen!

1180 ab Di, 08.10.13
8 x 10.00-11.30 Uhr € 72,00
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31,
Bewegungsraum, Esther Vanessa Heschl

Yoga für Teenager

ab 12 Jahren
Ihr lernt im Yoga den bewussten Umgang mit eurem Körper mit Rücksicht auf Geist, Gefühle und Sinne. Atem- und Entspannungsübungen lösen Verspannungen. Durch Yoga nehmen Spannkraft und Beweglichkeit zu, Haltungsschäden, Rücken- und Kopfschmerzen wird vorgebeugt.
Bitte eigene Yogamatte mitbringen.

1183 ab Mo, 07.10.13
15 x 17.25-18.40 Uhr € 88,50
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum, Ingrid Petermaier

Yoga für SeniorInnen

Zur Lockerung, Entspannung und als erfrischender Ausgleich zu einem oft bewegungsarmen Alltag bietet Yoga mit seinen Körperhaltungen, Dehn- und Atemübungen vielfältige Möglichkeiten. Durch sanfte, fließende Bewegungsabläufe, Übungen zur Konzentration, Atemtechnik sowie Entspannung mit Musik gelangen wir zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Steigerung der Beweglichkeit des Körpers fördert auch die geistige Beweglichkeit und bringt Wohlbefinden, Ruhe und Ausgeglichenheit für den Alltag. Vermittelt werden einfache Haltungen, die Schritt für Schritt aufgebaut sind und sich gut für eine alltägliche Übungspraxis eignen. Yoga richtet sich an Menschen jeden Alters und orientiert sich an der individuellen physischen Beweglichkeit und Belastbarkeit.
Der Kurs kann auf Wunsch verlängert werden.
Sollten Sie sich die folgenden oder ähnliche Fragen stellen: ''Bin ich fit genug für diesen Kurs?", ''Passt die Gruppe zu mir und ich zur Gruppe?", ''Lässt

meine Gesundheit es zu, dass ich den Kurs in seiner ganzen Dauer regelmäßig besuche?"
...dann lautet unsere Antwort: Probieren Sie es einfach mal eine Stunde lang aus und entscheiden Sie dann! Reden Sie bei Fragen oder Problemen mit uns. Es gibt immer eine Lösung!
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

1185 ab Fr, 13.09.13
21 x 14.45-16.15 Uhr € 142,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

Yoga - Entspannung - Massage

Yoga stärkt und kräftigt den Körper, macht ihn flexibel und lässt den Geist zur Ruhe kommen. An diesem Tag üben wir einfache Körperhaltungen (Asanas) im Bewegungsfluss und im Einklang mit der Atmung. Begleitet werden die Übungen von dynamischer oder sanfter Musik, die uns helfen kann, den Körper noch mehr loszulassen. Der Nachmittag klingt mit einer Partnermassage (Nacken-, Hand- und Fußmassage) und einer wohltuenden Entspannung aus.
In der Mittagspause gibt es die Möglichkeit für eine leichte indische Mahlzeit (indisches Restaurant ist nebenan).
Für Anfänger/innen sowie leicht Fortgeschrittene.

1189 So, 17.11.13
10.00-15.30 Uhr € 30,00
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31,
Bewegungsraum, Esther Vanessa Heschl

Yoga - mit Energie!

Ein Kurs speziell für alle, die mit kraftvollen und fordernden Yogaübungen (Asanas) ihren Körper stärken und formen wollen.
Durch dynamische Abfolgen der Asanas in Verbindung mit bewusster Atmung gewinnen wir Energie und Ausdauer. Gleichzeitige Dehnung macht unseren Körper zunehmend geschmeidiger. Wir finden in der Bewegung Ruhe und Ausgeglichenheit, die uns Abstand zu Hektik und Stress des Alltags ermöglichen. Begleitende Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Einklang.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen und eine Wolldecke.

1191 ab Do, 26.09.13
15 x 9.45-10.00 Uhr € 82,00
Für Anfänger mit Vorkenntnisse und Fortgeschrittene - Neuzugang möglich!
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1196 ab Mo, 30.09.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Massagelotion mitbringen, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.
Poing, KiGa Kirchheimer Allee 19,
Esther Vanessa Heschl

1197 ab Do, 10.10.13
13 x 20.00-21.15 Uhr € 73,70
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Beate Jankowski



Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Meditativer Abend: Klang und Bewegung für die Seele

Mantrasingen, Entspannung und einfache Yogaübungen wechseln sich harmonisch ab.
Damit werden ein Lösen vom Alltag, Auftanken der Körperenergien sowie bewusstes Zur-Ruhe-Kommen vermittelt.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Bereitschaft, etwas Neues kennen lernen zu wollen.
Bitte bequeme Kleidung mit Socken, Decke und kleines Kissen mitbringen.

1199 Sa, 16.11.13
18.00-20.00 Uhr € 10,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Bruckmeier und Barbara Bruckmeier

LuJong - tibetisches Heilyoga

Lu Jong ist eine tibetische Bewegungslehre zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Aus der tibetischen Tradition und Kultur kommend, reicht die überlieferte Weitergabe 8000 Jahre zurück und wurde nun auch in unserer Kultur zum Leben gebracht.
In diesem Kurs lernen Sie die Grundübungen aus dem tibetischen Heilyoga für die Öffnung, Reinigung und Harmonisierung der Energie des Körpers kennen.
Der Kurs ist für jeden geeignet, unabhängig von Geschlecht, Alter und körperlicher Befindlichkeit.
Entdecken Sie die Freude an der Bewegung und fördern Sie die Gesunderhaltung und Ihr Wohlbefinden.
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1200 ab Do, 10.10.13
5 x 20.00-21.30 Uhr € 40,00
Markt Schwaben, KiGa Villa Drachenstein,
Herzog-Ludwig-Str. 37, Kathleen Geiselhöringer

Iyengarinspiriertes Yoga

Regelmäßige Yoga Praxis wird mit körperlichem und seelischem Wohlgefühl belohnt.
Die vielfältigen Yogaübungen erhalten den Körper in seinem optimalen Zustand: vital, beweglich und schön. Gerade der Mensch der heutigen Zeit kann die so typischen Symptome wie Stress, Rückenschmerzen und Verspannungen abbauen und seine ''Lebensbatterie" wieder aufladen.
Iyengar Yoga ist eine kraftvolle Übungsmethode, bei der die korrekte Ausrichtung des Körpers verfeinert wird. Ein Teil des Körpers wird in eine stimmige Relation zu einem anderen Teil gebracht. So kann Energie fließen - ein Gefühl von Einheit und Zusammenhang entsteht.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke, Anti-Rutschmatte, Yogagurt (wenn vorhanden).

1202 ab Mi, 02.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Karin Ballis

1203 ab Mi, 02.10.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Karin Ballis

Bewusstes Beckenbodentraining

Der Beckenboden bildet mit den Bauchmuskeln, den Rückenmuskeln und dem Zwerchfell als oberen Abschluss unsere stabilisierende Mitte.
Leider wird dieses Zentrum im Alltag durch einseitige Positionen, schweres Tragen, Schwangerschaft oder hormonelle Veränderungen, Belastungen ausgesetzt, die zu schwerwiegenden Problemen führen können (z.b. Kreuzschmerzen, Inkontinenz, Gebärmutterprolaps , Energielosigkeit etc.).
Effektives Coretraining besteht in der Hauptsache aus Übungen zum Erfühlen der natürlichen Beckenaufrichtung, Stabilisation der WS und Stärkung der o.g. Muskeln.

1207 ab Mo, 30.09.13
16 x 10.00-11.00 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine sehr alte, effektive Yogatechnik. Die dynamischen und kraftvollen Übungen und Meditationen schaffen schnell Vitalität, Ausdauer, Klarheit und Entspannung. Die Übungsfolgen werden nach alter Überlieferung ausgeführt und zielen auf eine effektive Reinigung und Stärkung der körperlichen und geistigen Ebene. Jede Übung wirkt nach dem Prinzip von Winkel, Spannung und Atmung. Der Körper wird in einen bestimmten Winkel gebracht, dadurch entsteht eine Spannung und der Körper bringt vermehrt Sauerstoff in diesen Bereich.
Die besonderen Meditationen unterstützen nachhaltig die persönliche Übungspraxis und öffnen die seelischen Ebenen zu spiritueller Reifung und Entfaltung. Kundalini Yoga wird lebenspraktisch angewandt, um gerade die Herausforderungen des Alltags harmonisch zu bewältigen.
Zu jeder Übungsstunde gehört eine regenerierende und vitalisierende Tiefenentspannung.

1209 ab Di, 01.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-Matte und eine leichte Decke.
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69,
Sigrid Urban

Yoga und Pilates

In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt des Hatha-Yoga und kombinieren diese mit klassischen Pilatesübungen.
Wir trainieren unsere Beweglichkeit, Körperkraft und -wahrnehmung. Atem- (Pranayama) und Entspannungsübungen (Yoga-Nidra) lassen uns die Körperwahrnehmung verbessern, geben uns Kraft und Energie, den Alltag bewusster und gelassener zu erleben. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken sowie Decke mitbringen.

1210 ab Di, 01.10.13
15 x 19.00-20.00 Uhr € 75,00
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian,
Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

1211 ab Do, 10.10.13
13 x 18.30-20.00 Uhr € 88,40
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte Matte mitbringen! Kein Kurs am 21.3.!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Beate Jankowski

1212 ab Do, 10.10.13
15 x 19.00-20.00 Uhr € 75,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Sabine Hück

Happy Aging - Hormon-Yoga für die Frau

Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues wirkt gezielt auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem und kann regelmäßig praktiziert hormonelle Schwankungen und Wechseljahrsbeschwerden positiv beeinflussen. Diese dynamische Yogaform kombiniert Asanas und intensive Atemübungen aus verschiedenen Yoga-Richtungen.
Lernen Sie in diesem Schnupperkurs Hormon-Yoga und diverse andere Entspannungsübungen und -techniken (wie Yoga Nidra, Visualisierungen) kennen, die Ihnen auch in wechselhaften Zeiten ein Stück Lebensqualität zurück bringen können.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Socken

1220 € 44,00
Sa, 18.01.14 10.30-17.00 Uhr
So, 19.01.14 10.00-13.00 Uhr
Am Samstag 1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Hormonyoga

Hormonyoga ist ein ganzheitliches, dynamisches und verjüngendes Yoga-Programm, entwickelt von der Brasilianerin Dinah Rodrigues. Es ist ursprünglich als Yogatherapie gedacht, bei Problemen in den Wechseljahren aufgrund des Rückgangs der weiblichen Hormone und der damit verbundenen Symptome, wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen etc.
Inzwischen hat es sich ganz allgemein bei hormonellen Schwankungen bewährt.
Zudem konnte eine Zunahme an Energie und Wohlbefinden festgestellt werden. Dieser Kurs kann auch jederzeit ohne Vorkenntnisse besucht werden. Er ist auch für Einsteiger sehr gut geeignet, da die Körperübungen eher sanft sind.
Durch innere Massage, Lenkung der Energie und die Körperübungen die Energie der hormonerzeugenden Organe und Drüsen angeregt wird.
Nur für Frauen.
Bitte bequeme Kleidung, Decke, Socken und ev. Yogakissen mitbringen.

1225 ab Mi, 25.09.13
15 x 10.00-11.15 Uhr € 85,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Gabriele Hercog



Yogatsu® für eine unbeschwerte Schwangerschaft

Yogatsu® ist ein von der Kursleiterin selbst entwickeltes Übungsprogramm und besteht aus Hatha-Yoga-, Shiatsu-, Atem- und Entspannungstechniken.
Mit dem bereits vielfach erprobten Programm ist der Kursreferentin ein ganzheitliches Konzept gelungen, was nicht nur die eigene Mitte stärkt, sondern auch positive Auswirkungen auf Schwangerschaftsbeschwerden hat. Es lindert Übelkeit, Sodbrennen, Ödeme, Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen im Bewegungsapparat, Stress- und Erschöpfungszuständen, Herz- und Kreislaufbeschwerden sowie Verdauungs- und Schlafstörungen. Des Weiteren können sie sich mit Yogatsu(r) optimal auf die Geburt vorbereiten. Durch die wohltuende Yogaübungen, Berührung und Entspannung sammeln sie genügend Kraft für die Entbindung und können schon vor der Geburt einen innigen Kontakt zu ihrem Baby aufbauen.
Neben den Yoga, Meridian- und Atemübungen werden im Kurs auch die Heilwirkungen von Farben, Klängen und Visualisierungen vorgestellt. Das ganzheitliche Konzept dient der Unterstützung und Harmonisierung der Selbstheilungskräfte und dem inneren Wachstum. www.ki-do.de

1226 ab Di, 01.10.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 135,00
Kleingruppe!
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4, Birgit Ulrich

Fit for Business & Fun - Kurze Yogaübungen für Arbeit & Freizeit

Mit Yoga neue Kraft schöpfen - im Büro, im Stau, auf langen Reisen und zwischendurch.
Leichte, aber effektive Übungen und Atemtechniken zeigen Ihnen, wie Sie in nur kurzer Zeit wieder Energie gewinnen, die Konzentration steigern und auch in Stresssituationen entspannt bleiben. PC-geplagte Augen werden erfrischt und verspannte Muskeln mobilisiert.

1228 So, 24.11.13
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Yoga für den Mann

Yoga nur Frauensache? Von wegen!
Ursprünglich nur von Männern praktiziert, bietet er dem modernen Mann alles was er braucht, um im stressigen Alltag noch erfolgreicher und attraktiver zu sein und seine Lebensqualität zu verbessern.
Finden Sie in Yoga ein auf allen Ebenen wirkendes Bewegungsprogramm, mit dem Sie Ihre Beweglichkeit, körperliche Kraft und Koordination optimieren, Ihre Konzentration und Kreativität steigern und mehr innere Ruhe, mentale Stärke und Gelassenheit gewinnen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und Decke.
Kleingruppe

1229 So, 13.10.13
14.00-17.00 Uhr € 19,00
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Nacken und Schultern - ganz entspannt!

Einseitige, vorwiegend sitzende Tätigkeiten im Beruf und in der Freizeit, Fehlhaltungen und zu wenig Bewegung sind die Ursachen für viele Beschwerden im Schulter-Nackenbereich.
In diesem Workshop versuchen wir mit einfachen Mobilisations- und Entspannungsübungen Nacken- und Schulterverspannungen zu lösen. Wir gehen ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmustern auf den Grund, lernen die Bedeutung der Augen und der Kiefermuskulatur bei Verspannungen des Nackens kennen.
Erleben Sie ein effektives Übungsprogramm, um nachhaltig die Spannung in Schultern und Nacken zu reduzieren.
Bitte Decke, größeres Handtuch und Kissen mitbringen.

1230 So, 13.10.13
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Shiatsu: Sanftes Loslassen vom Alltag

Wer kennt das nicht: Nach der Arbeit ist man zu müde und gleichzeitig zu aufgedreht, um seine freie Zeit genießen zu können. Trotz Wochenende denkt man an die Probleme der Woche, man möchte so gerne abschalten, doch das Hamsterrad dreht sich weiter.
Hier kann Shiatsu eine Möglichkeit sein, den Alltag loszulassen: Shiatsu ist eine leichte Fingerdruckmassage entlang der Meridianbahnen, wo sich unsere Energie im ganzen Körper verteilt. Sind diese energetischen Bahnen im Gleichgewicht, fühlen wir uns je nach Person stark, voller Energie, gelassen und/oder glücklich.
An diesem Tag werden nach Auflockerungs- und Zentrierungsübungen sanfte Shiatsu-Techniken paarweise und mit Respekt ausgeführt. Deswegen ist paarweise Anmeldung erwünscht oder zumindest die Bereitschaft, sich von jemandem Fremden berühren zu lassen.
Wir arbeiten am bekleideten Körper mit Achtsamkeit und berücksichtigen Ihre körperlichen Einschränkungen. Zwischendurch werden einfache Entspannungs- und Atemübungen gezeigt, die schon nach wenigen Minuten ein Abschalten vom Alltag ermöglichen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, langarmiges T-Shirt, langbeinige Hose/Leggings, Wollsocken, große Decke und kleines Kissen sowie etwas zum Trinken.

1231 So, 10.11.13
10.00-16.00 Uhr € 31,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Hélène Maréchal

Yoga Nidra - Tiefenentspannung

Yoga Nidra bedeutet “Schlaf des Yogi” und ist eine Tiefenentspannungstechnik, die es uns ermöglicht auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Sie steigert das allgemeine Wohlbefinden, die Konzentration und ist eine wirkungsvolle Methode bei Stress, Unruhe, Erschöpfung und bei Schlafstörungen.
Leichte Yoga- und Atemübungen bilden im Kurs die Vorbereitung auf Yoga Nidra.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

1232 Fr, 22.11.13
18.30-20.30 Uhr € 12,70
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 13:37 Seite 27

Mental fit und körperlich entspannt durch Meditation

Da wir unseren Alltag immer hektischer erleben und uns oft von Informationen und Eindrücken überflutet fühlen, wird Zeit zum Durchatmen und Entspannen immer kostbarer, aber auch seltener. Meditation kann uns dabei helfen, Stress abzubauen und Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.
Die im Workshop vermittelten Meditationstechniken (z. B. Atem-, Achtsamkeits-, Klang-, Mantra- und Krafttiermeditation) können, regelmäßig praktiziert, bewirken:
- die Aufmerksamkeit und Konzentration zu steigern
- Stress bedingte Krankheiten entgegen zu wirken
- mehr Ruhe und Gelassenheit zu gewinnen
Zu Beginn des Workshops bereiten leichte Mobilisations- und Atemübungen den Körper auf die Meditationspraxis vor.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitz- oder Meditationskissen.

1233 So, 19.01.14
14.00-17.00 Uhr € 19,00
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Alpha Synapsen Programmierung®

Individuelles Coaching in der Kleingruppe (3 - 6 TN)
Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen u.a. in der Gehirnforschung ist bewiesen, das unser Gehirn ein Hochleistungsrechner und somit beliebig umprogrammierbar ist. Um diesen Rechner bedienen zu können, müssen wir wissen wie er funktioniert. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie das ganze Potential Ihres Gehirns z.B. für Ihre Gesundheit, Finanzen, Beziehungen, Sport und auch in Ihrem Unternehmen (Coaching) mit der Alpha Synapsen Programmierung® (ASP) nutzen können. Durch einfache Programmierungen können Sie alte “Programme und Muster” anschauen, löschen und neu installieren. Indem wir unser Gehirn umprogrammieren, verändern sich sowohl unsere Gedanken als auch die biochemischen Prozesse im Körper und daraus resultierend auch unser Umfeld, da die Gedanken auf neue Frequenzen und Empfänger treffen.
Gehen Sie in Resonanz mit ganz neuen Erfahrungen/Prozessen und freuen Sie sich auf eines der effektivsten und spannendsten Seminare.
Begrenzte Teilnehmerzahl! Es gilt die Reihenfolge der eingehenden Seminarbuchungen.
Materialien zum Kurs: Die Alpha Scheibe und das Buch “Und am Ende steht Freiheit” können vorab oder im Kurs erworben werden.
Kooperationsangebot mit der Naturheilpraxis Ki-Do

1240 Sa, 19.10.13
10.00-14.00 Uhr € 180,00
Grasbrunn, Eichenzaunweg 5, Naturheilpraxis Ki-do, Birgit Ulrich

1241 Fr, 08.11.13
16.00-20.00 Uhr € 180,00
Grasbrunn, Eichenzaunweg 5, Naturheilpraxis Ki-do, Birgit Ulrich

1242 Sa, 30.11.13
10.00-14.00 Uhr € 180,00
Grasbrunn, Eichenzaunweg 5, Naturheilpraxis Ki-do, Birgit Ulrich

1243 Fr, 22.11.13
16.00-20.00 Uhr € 180,00
Grasbrunn, Eichenzaunweg 5, Naturheilpraxis Ki-do, Birgit Ulrich

1244 Fr, 10.01.14
16.00-20.00 Uhr € 180,00
Grasbrunn, Eichenzaunweg 5, Naturheilpraxis Ki-do, Birgit Ulrich

Den Tag wie ein Samurai anfangen

Achtsamkeit in der Früh vor dem Business
Wer erlebt ihn nicht, den Alltagwahnsinn, in dem Stress, Zeitdruck und Hektik eine viel zu große Rolle einnehmen. Damit der Körper den Belastungen Stand halten kann, sollten wir ihm Bewegung, Achtung auch mal Entspannung gegönnt werden. Regelmäßige Achtsamkeitsübung sorgen für mehr Wohlbefinden und können helfen, Körper und Geist in Balance zu halten. Wenn auch dafür zu wenig Zeit bleibt, kann man beispielsweise mit einfachen Übungen innerhalb einige Minuten schon einiges tun. In diesen Stunden werden wir eine Mischung aus Atemtechnik, Elemente aus dem Aikido, Koordinationsübung, Entspannungsübung sowie Selbstmassage haben. Gönnen Sie sich einmal die Woche mehr Fokus auf einen schönen Wochenabschluss durch Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung:

1246 ab Do, 10.10.13
6 x 7.15-8.15 Uhr € 60,00
Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Hélène Maréchal

1247 ab Do, 28.11.13
6 x 7.15-7.45 Uhr € 30,00
Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Hélène Maréchal

1248 ab Do, 28.11.13
6 x 7.45-8.15 Uhr € 30,00
Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Hélène Maréchal

T’ai Chi Ch’uan - Klassischer Yang Stil: Kurzform, Langform Teil 2

T’ai Chi Ch’uan ist eine Bewegungskunst, die von alters her der Erhaltung der Gesundheit, der Selbstverteidigung und der Stärkung des körperlichen und geistigen Gleichgewichtes dient. Sie beruht auf dem Yin - Yang Prinzip.
Die bekannteste Übung ist die Form (3 Teile), ein längerer Bewegungsablauf, der langsam, entspannt und fließend ausgeführt wird. Dieser vorgegebene Bewegungsablauf trainiert die Konzentration und ist in der Weise gestaltet, dass sich im Einklang mit der Atmung eine natürliche, ausgewogene Bewegung ergibt.
Die Teilnahme erfordert keinerlei Begabung und ist für Menschen jeden Alters möglich.
In diesem Kurs werden wir die Kurzform und die Langform Teil 2 vertiefen.
Eingerahmt in Wahrnehmungsübungen, “Ki-Atmung”, Tui Shou und “Sitzen in der Stille” gehen wir in den Augenblick.
Voraussetzung sind Kenntnisse der Kurzform und Langform. Wir üben in bequemer Kleidung, mit Socken oder Gymnastikschuhen.

1250 ab Fr, 11.10.13
10 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
kein Kurs am 22.11. und 20.12.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Thomas Oppermann

Sie haben Fragen?
08106-35 90 35

T’AI CHI Chuan

Sie lernen die Bewegungsabfolge (Form) und deren Bedeutung in der Kampfkunst kennen. Die Verknüpfung mit der westlichen Anatomie- und Bewegungslehre erleichtert das Verständnis und bringt uns die Taijiprinzipien näher. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet
Kurzform Yangstil nach Zheng Manqing/ Huang Xingxian

1255 ab Mo, 23.09.13
17 x 18.00-19.15 Uhr € 128,00
Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Yvonne Halász

1256 ab Mo, 23.09.13
17 x 19.15-20.30 Uhr € 128,00
Anfänger - Schnupperstunde und Quereinstieg nach Absprache möglich!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Yvonne Halász

Qi Gong - Wochenendkurs

Kurzprogramm zum Kennenlernen und Vertiefen. Sie lernen die 18 harmonisierenden Figuren aus dem Tai’Ji-Qigong und nehmen Übungen für Alltag, Beruf und Freizeit mit.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1257 € 60,00
Fr, 27.09.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 28.09.13 9.00-13.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Inge Keller und Gerd Keller

Qi Gong

Qigong oder T’ai Chi-Qigong sind als Teil der traditionellen, ganzheitlichen chinesischen Medizin bekannt geworden. Jeder Kursteilnehmer kann etwas für sich ganz persönlich tun und ein Wohlfühlen erfahren, denn zum Kursinhalt gehören:
Atemtechnik - sanfte Bewegungen - Meditation - Koordination - konzentrierte Bewusstheit - Entspannung - Dehnung - Linderung von Verspannungen - Energielenkung und Massage.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1258 ab Mi, 02.10.13
12 x 8.45-10.00 Uhr € 72,50
Sanfte, ganzheitliche Einsteiger-Übungen Für Schultern, Rücken und zur Entspannung
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Inge Keller und Gerd Keller

1259 ab Mo, 30.09.13
12 x 20.05-21.20 Uhr € 72,50
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Inge Keller und Gerd Keller

1260 ab Mi, 18.09.13
15 x 19.45-21.00 Uhr € 90,00
Fortgeschrittene (Anfänger nach Rücksprache)
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Petra Lutter

1261 ab Mi, 18.09.13
15 x 18.15-19.30 Uhr € 90,00
Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Petra Lutter

1262 ab Mo, 30.09.13
15 x 10.00-11.00 Uhr € 75,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Leichtigkeit und Wohlbefinden durch meditative und dynamische Übungen erlangen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Yvonne Halász



1265 ab Mo, 30.09.13
12 x 18.45-20.00 Uhr € 72,50
Qigong üben - wiederholen - trainieren - energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten - Kraft tanken - Anforderungen meistern
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank),
Inge Keller und Gerd Keller

1266 ab Mi, 02.10.13
12 x 10.15-11.30 Uhr € 72,50
Qigong üben - wiederholen - trainieren - energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten - Kraft tanken - Anforderungen meistern
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank),
Inge Keller und Gerd Keller

Qigong-Yangsheng

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
In dieser Methode sind die Prinzipien des Qigong besonders leicht und klar erkennbar. Bilder aus der Natur, wie Wolken und Berge, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache, und aus der Welt der Symbole, wie z.B. der Kreis unterstützen die Vorstellungskraft. Es werden die wichtigsten Bewegungsmuster und Schrittarten geübt, die sich auch in anderen Qigong-Methoden wiederfinden. Die 15 Ausdrucksformen lassen sich besonders leicht an unterschiedliche Konstitutionen anpassen und sind für jedes Alter geeignet. Die Stunde endet mit einer stärkenden Meditationsübung für den Alltag. Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1267 ab Di, 01.10.13
15 x 18.00-19.15 Uhr € 150,00
Kleinstgruppe max 7 Teilnehmer/innen
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Georgia Paschold

Bewusstes Beckenbodentraining

- Fitness und Gesundheit für Frauen -
Es gibt viele Muskeln, die der Mensch trainiert. Selten wird dabei der Beckenboden richtig mit einbezogen. Dabei ist der Beckenboden die Basis für eine bessere Haltung, freiere entspannte Atmung und geschmeidige Körperbewegungen. Inhalt des Kurses ist auch Anspannung und Entspannung wahrzunehmen. Das führt zu mehr Körperbewusstsein im Alltag. Nicht zuletzt: Das Training macht Spaß und regt an, gerne selbst zu üben. Da keine sportliche Voraussetzung notwendig ist, kann jede Frau teilnehmen.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Handtuch mitbringen.

1274 ab Mo, 30.09.13
12 x 18.40-19.40 Uhr € 76,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Birgit Ulrich

Feldenkrais Methode

Bei Feldenkrais bewegen Sie sich einfach und ohne Anstrengung.
In abwechslungsreichen Lektionen erspüren Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und lernen, die nützlichen von den belastenden zu unterscheiden. So können Sie überflüssige Anspannungen lösen und Stress abbauen. Sie hören auf Ihren Körper und spüren, was Ihnen gut tut.
Mit Feldenkrais finden Sie zu Ihrer natürlichen Haltung zurück und erweitern Ihre Bewegungsmöglichkeiten grundlegend. Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1277 ab Mi, 09.10.13
6 x 9.30-11.00 Uhr € 48,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,
Martina Lenz

1278 Sa, 25.01.14
10.00-16.00 Uhr € 34,00
Schultern und Nacken harmonisieren
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,
Martina Lenz

Feldenkrais

Feldenkrais ist eine Bewegungs- und Lernmethode, die es uns ermöglicht, die natürliche Freiheit für anmutige und leichtere Bewegungen wieder zu entdecken.
Wir lernen uns zu entspannen in einem mühelosen Gebrauch unseres Körpers. Wir erfahren die Tiefe unserer Wahrnehmungsfähigkeit und die Möglichkeit unseres Nervensystems sich immer wieder auf Neues einzustellen, sich nicht zu fixieren. Durch entsprechende Bewegungsangebote werden unsere Bewegungsabläufe bewusster. So können wir lernen von unseren gewohnten Mustern loszulassen und anfangen zwischen den verschiedenen Möglichkeiten des Tuns zu unterscheiden, bzw. zu wählen. Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1280 ab Di, 01.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Andrea Steininger

Balance im Atem

Ruhe und Gelassenheit ist bei der Bewältigung unserer vielfältigen täglichen Herausforderungen unerlässlich und doch ist häufig das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung unausgewogen. Atem- und Bewegungsübungen der westlichen Atemlehre, basierend auf Dr. Johannes Ludwig Schmitt, unterstützen uns darin achtsam zu werden zu sich selbst, zum eigenen Atemgeschehen.
Im aufmerksamen Üben erfahren Sie sich selbst in der Entfaltung ihrer Sinne, in Körperhaltung, Bewegung und in Ihrem Atem mittels einfacher Wahrnehmungs-, Spür- und Bewegungsübungen. Atem- und Körperübungen beleben alle Körperfunktionen wie z. B. Atmung und Kreislauf, fördern die Beweglichkeit, stärken die Muskulatur und beeinflussen positiv unser Wohlbefinden. Bitte zum Kurs bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

1281 ab Mi, 09.10.13
12 x 20.30-21.45 Uhr € 90,00
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum, Erika Rossmann

1282 ab So, 20.10.13
5 x 18.00-20.00 Uhr € 60,00
Einführung in die westlich orientierte Atemarbeit
weitere Termine: 17.11., 15.12., 12.1., 9.2.
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum, Erika Rossmann

Schnuppertag - MBSR

(Mindfulness Based Stress Reduction)
Stress bewältigen mit Achtsamkeit
Sie suchen nach einem hilfreicheren Weg mit Stress, Schmerzen, Krankheiten und anderen Herausforderungen des Alltags umzugehen?
An diesem Tag können Sie einen Einblick gewinnen, ob "Stress bewältigen mit Achtsamkeit" für Sie ein passender Weg ist, "öfter im eigenen Leben vorbeizuschauen". Schließlich spielt sich das Leben im "Jetzt" ab - und nur im "Jetzt", egal was unsere Gedanken dazu sagen.
Sie lernen vier verschiedene Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, einfache Yogaübungen, Sitz- und Gehmeditation) kennen. Außerdem erhalten Sie einen theoretischen Überblick über die Grundlagen des von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 entwickelten Stressbewältigungsprogramms.
Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

1283 Sa, 12.10.13
9.30-13.30 Uhr € 26,00
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum, Veronika Schantz

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Täglich sind wir vielfältigen Stressreizen ausgesetzt, die auf Körper und Psyche belastend wirken. Um den Herausforderungen der heutigen Zeit mit Kraft und Gelassenheit zu begegnen, bietet sich das Erlernen einer geeigneten Entspannungsmethode an.
Die Progressive Muskelentspannung ist ein körperlicher Ansatz; es werden einzelne Muskelgruppen zunächst angespannt, um die darauf folgende Entspannung tiefer und bewusster zu erleben. Sie ist leicht erlernbar und bewirkt auch beim Anfänger unmittelbar das Gefühl körperlicher und geistiger Entspannung.
Sie erlernen eine effektive Methode, die direkt im Alltag umgesetzt werden kann.
Gönnen Sie sich die Zeit, die für Körper, Geist und Seele so wichtige Entspannung in Ihr Leben zu integrieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, evtl. kleines Kissen.

1285 ab Mo, 14.10.13
6 x 19.30-21.00 Uhr € 45,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Katharina Rieck

Autogenes Training - für Anfänger

Timeout statt Burnout - Zeit zum Auf- und Durchatmen!
Die meisten von uns sind im Alltag stark gefordert, fast jeder erlebt regelmäßig Stress, Erfolgs- und Leistungsdruck. Zeit zu entspannen nehmen sich die Wenigsten.
Erst wenn der Körper mit Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen usw. reagiert, wird versucht sich irgendwie zu entspannen. Doch wenn man dies nicht gelernt hat, funktioniert es nicht. Oft ist auch gar nicht klar, wie Entspannung überhaupt eingesetzt werden kann.
In diesem Kurs lernen wir mit formelhaften Sätzen, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und unser Körperbewusstsein zu erspüren. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

1286 ab Mi, 16.10.13
12 x 19.45-21.15 Uhr € 90,00
Neuer Kurs für Anfänger!
Kein Kurs am 18.12. und 8.1.!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Angelika Wüstner

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 13:37 Seite 29

Autogenes Training - für Fortgeschrittene

In der Ruhe liegt die Kraft!
Ein Kurs für Teilnehmer, die schon bereits einen Kurs im AT besucht haben.
Der jetzige Kurs wird Elemente aus der Atemarbeit, der Progressiven Muskelentspannung, dem Achtsamkeitstraining und vor allem natürlich des Autogenen Trainings enthalten. All diese Übungen können im Bedarfsfalle zur tiefen Entspannung genutzt werden.
Ein intensiver Entspannungskurs mit vielen entstressenden Übungen, die unseren Geist und den Körper zur Ruhe bringen, vor allem gut zu nutzen zwischen Arbeit und Freizeit! Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

1287 ab Mi, 16.10.13
12 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
kein Kurs am 18.12. und 8.1.!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Angelika Wüstner

Wochenendseminar Autogenes Training

Ein Angebot für Erwachsene und auch Jugendliche!
Im Autogenen Training lernt man durch konzentrative Entspannungsübungen, bzw. Formeln auf innere geistige und körperliche Spannungen positiv Einfluss zu nehmen.
Die Anwendung der Übungen im Alltag bewirken, dass alltägliche Anforderungen und Belastungen, z. B. mit Chefsund Kollegen, aber auch mit Lehrern, Geschwistern, Mitschülern, Eltern, leichter zu bewältigen sind.
Wenn Sie Autogenes Training erlernt haben, können Sie leichter abschalten und nicht jede Unstimmigkeit wird zu einer Herausforderung. Prüfungen werden durch gezielte Atemübungen nicht mehr zum Stress. Durch die Konzentrationsübungen fällt es leichter, Aufgaben zu erledigen und effektiver zu lernen.
Autogenes Training bedeutet stetiges Wachsen, das auf Dauer Schweres leicht macht und neuen Lebensmut schenkt.
Ein Seminar, das auch gut Eltern und gemeinsam mit ihren jugendlichen Kindern besuchen können.
Bitte mitbringen: Decke und bequeme, warme Kleidung.

1288 € 70,00
Sa, 25.01.14 9.00-17.00 Uhr
Sa, 01.02.14 9.00-17.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Angelika Wüstner



Entspannung auf Knopfdruck? - Einführung in Autogenes Training

Der Alltag ist häufig aufreibend: häufig stehen wir unter Termindruck, sind immer und überall erreichbar, ständig Reizen ausgesetzt. Wer kennt nicht das Gefühl, unter Strom zu stehen? Verspannungen, Kopfschmerzen, nachlassende Konzentrationsfähigkeit können Anzeichen dafür sein, dass unser Körper eine Pause braucht.
Autogenes Training ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, welches uns in die Lage versetzt, jederzeit, unabhängig von Ort oder anderen Personen den Schalter von Anspannung auf Entspannung umzulegen. In diesem Kurs erlernen Sie schrittweise, autogenes Training anzuwenden. Außerdem erfahren Sie wie Autogenes Training funktioniert, wie unser Körper auf andauernden Stress reagieren kann und warum Entspannung für unsere Gesundheit so wichtig ist.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, eine Decke und Schreibzeug mitbringen.

1289 ab Mo, 07.10.13
8 x 10.00-11.30 Uhr € 60,00
Neuer Kurs für Anfänger!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Tanja Plöger

1289A ab Mi, 09.10.13
8 x 19.15-20.45 Uhr € 60,00
Neuer Kurs für Anfänger!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Tanja Plöger

Tibetanische Klangmassage - ein Nachmittag zum Entspannen

Uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen liegen der Klangmassage zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien Anwendung fand. Da unser Körper überwiegend aus Wasser besteht, setzen sich die sanften Klänge der Klangschalen ebenso harmonisch in unserem Körper fort und bewirken: * einen Zustand tiefer Entspannung * das Lösen von Blockaden und Verspannungen * den Abbau von Stress und Sorgen * die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.
Erfahren Sie bei gegenseitiger Klangmassage deren wohltuende Wirkung und lassen Sie bei der geführten Klangschalen-Meditation Ihre Seele baumeln.
Bitte mitbringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung

1290 So, 24.11.13
14.00-17.00 Uhr € 19,00
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Fußreflexzonenarbeit

Auf den Fußsohlen sind die Organe des Körpers in entsprechenden Reflexzonen abgebildet.
Eine gezielte Massage dieser Zonen kann die Organe positiv beeinflussen und den ganzen Körper harmonisieren.
Wir starten mit einer theoretischen Einführung über die Zuordnung der Reflexzonen am Fuß zu den Organen des Körpers und erarbeiten uns an den einzelnen Abenden nach und nach den Gesamtablauf der Massage.
Gearbeitet wird am Gegenüber. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, kleines Kissen, Schreibzeug/Farbstifte

1292 ab Mo, 04.11.13
4 x 18.00-19.30 Uhr € 30,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Katharina Rieck

Fitnesstraining fürs Gesicht

Verjüngen Sie Ihr Gesicht durch Gesichtsgymnastik. Das Training vitalisiert, strafft und entspannt ihre Gesichtszüge. Die Zellen werden mit wertvollem Sauerstoff versorgt und das Bindegewebe gestrafft. Auch bestens für nächtliche Zähneknirscher geeignet, da wir u.a. durch Übungen aus dem Feldenkrais oder der Dorntherapie das Kiefergelenk entspannen. Ebenso lernen wir Massagegriffe fürs Gesicht.
Die Dozentin ist Diplom-Kosmetikerin und staatl. geprüfte Sport und Gymnastiklehrerin
Bitte kleinen Standspiegel mitbringen !!!
Für Anfängerinnen. Für Fortgeschrittene auf Nachfrage.

1295 ab Mo, 30.09.13
7 x 11.00-11.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Bewegung und Spiel für Kinder

Kinder haben Freude an der Bewegung.
In diesem Kurs mit gymnastischen und rhythmischen Übungen lernen sie Ihre Bewegungen zu koordinieren. Neben Kleingeräten (Bällen, Seilen, Reifen) kommen auch Kästen, Trampolin und Klettergerüst zum Einsatz. Mut und Vertrauen in das eigene Können werden verstärkt. Durch einfache Kreis- und Singspiele werden die Kleinen mit ´Regeln´ vertraut gemacht und verbessern ihr Sozialverhalten. Doch am Wichtigsten ist der Spaß am bewegungsreichen Spiel...
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1301 ab Do, 10.10.13
16 x 15.00-16.00 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 5 Jahre
Vaterstetten, Schule Brunnenstrasse, Turnhalle, Carina Beck

1303 ab Di, 01.10.13
16 x 14.30-15.30 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 4 Jahre
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20, Florian Eichfelder

1304 ab Di, 01.10.13
16 x 15.30-16.30 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 5 Jahre
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20, Florian Eichfelder

1305 ab Di, 01.10.13
16 x 16.30-17.30 Uhr € 62,00
Alter: von 5 bis 7 Jahre (nur Jungs)
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20, Florian Eichfelder

1307 ab Mo, 30.09.13
18 x 15.00-16.00 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 5 Jahre
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Carina Beck



Fit mit Baby - Gymnastik für Mütter mit Babys

BABYBETREUUNG IN SELBSTORGANISATION
Möchten Sie Ihren Körper nach der Geburt wieder in Form bringen, wissen aber nicht, wohin mit dem Baby? - Bringen Sie es mit!
Das abwechslungsreiche Kursangebot beinhaltet leichtes Herz-Kreislauf-Training (Low-Impact) und ein gezieltes Programm zur Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie zur Stärkung der Rückenmuskulatur, zum Teil mit Kleingeräten (Hanteln, Therabänder etc.) und unter Einbeziehung der Babys in die Übungen.
Treffen Sie andere Mütter, die wie Sie Spaß an der Bewegung haben!

1311 ab Mi, 25.09.13
16 x 9.30-10.30 Uhr € 78,90
Kurs für Mütter mit Babys ab ca. 8 Monaten, kein Kurs am 9.10.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

Aroha

BODY MIND SOUL
AROHA ist ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen - inspiriert von Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori), Elementen aus der Kampfkunst und dem Tai Chi. Es wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System, festigt Gesäß, Beine und Bauch und kurbelt die Fettverbrennung an. AROHA ist ein ausdauerförderndes Training, bei dem große Muskelgruppen gelenkschonend und effektiv bewegt werden.
Keine Vorkenntnisse notwendig.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1321 Mo, 23.09.13
20.00-21.00 Uhr gebührenfrei
kostenloses Kennenlernangebot
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Kolbeck

1322 ab Mo, 30.09.13
15 x 20.00-21.00 Uhr € 90,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Kolbeck

1323 ab Mi, 25.09.13
16 x 20.15-21.15 Uhr € 96,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße, Monika Kolbeck

1326 ab Mi, 02.10.13
15 x 9.00-10.00 Uhr € 90,00
Fitness 50+
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Christine Jerat

1328 ab Mo, 30.09.13
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Monika Kolbeck

InnerBalanceTraining / Entspannung

Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe - beide Aspekte sind wichtig für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht.
Diese "Balance" wollen wir mit einfachen Elementen aus Yoga und der ZEN-Gymnastik, kombiniert mit verschiedenen Entspannungstechniken erreichen bzw. aufrecht erhalten. Dabei können Rückenbeschwerden gelindert, Verspannungen der Muskulatur gelöst und Stress-Symptome abgebaut werden. Ferner wird die Atmung reguliert.
Dieser ruhige Kurs ist für jedes Alter geeignet und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.
Bitte Bewegungskleidung, warme Socken und Handtuch mitbringen.

1340 ab Di, 01.10.13
15 x 9.30-10.30 Uhr € 90,00
Kleingruppe mit individuellen Hilfestellungen
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Brigitte Deimel

Herz-Kreislauf-Training

Gelenkschonende, einfache Schrittfolgen kombiniert mit effektiven Kräftigungsbewegungen bringen unser Herz-Kreislauf-System auf Touren, verbessern die Koordination und unser Körperbewusstsein.
Ausgewogene abwechslungsreiche Übungen, sowie Stretching kräftigen den ganzen Organismus und unsere gesamte Muskulatur, machen uns deutlich beweglicher und leistungsfähiger.
Wir tanken Energie, kommen zu einem ausgeglichenen Wohlbefinden und zur besseren Funktionalität unserer Wirbelsäule.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1343 ab Do, 26.09.13
15 x 8.15-9.10 Uhr € 65,00
Leichtes Ausdauertraining
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Brigitte Deimel

Herzkreislauf- und Ganzkörpertraining

Nach moderater Aufwärmphase steigern wir unsere Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, vermindern anschließend das Tempo, arbeiten kontrolliert an unserer Haltung, Mobilisation und Ganzkörperkraft. Jede Stunde freuen wir uns auf einen gesunden Mix aus Herzkreislauftraining, einem funktionellen Workout und einem wohltuendem Stretching. Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1345 ab Mi, 02.10.13
15 x 16.00-17.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Elisabeth Geißert

1350 ab Mi, 02.10.13
15 x 17.00-18.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Elisabeth Geißert



Pilates zum Schnuppern

Ein Abend als Möglichkeit für Unentschlossene, die Basics des Pilates-Trainings kennen zu lernen, Einsatz von Pilates-Circle, Flexibar, FlowTonic-Pads, für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

1354 Mo, 16.09.13
19.00-20.15 Uhr € 6,20
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

Pilates - plus

Mit der Kombination von Pilates und sanftem Herz-Kreislauf-Training straffen und stärken Sie Ihren Körper und trainieren zudem auf sanfte Art die Ausdauer. Durch dynamische, fließende Bewegungen - inklusive der besonderen Pilates-Grundspannung - wird das Herz-Kreislauf-System zum Stundenanfang aktiviert. Dem folgen Pilates-Elemente im Stehen und die klassischen Pilates-Übungen auf der Matte.
Das Programm ist für ALLE geeignet, da es nicht schwieriger ist als normales Pilates. Zudem werden Ihre Haltung (Stärkung der Kernmuskulatur) und das Körperbewusstsein verbessert. Die Stunde endet immer mit einem Entspannungsteil zum Träumen und Erholen.

1355 ab Fr, 27.09.13
16 x 9.40-10.40 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1356 ab Fr, 27.09.13
16 x 10.45-11.45 Uhr € 78,90
Für Teilnehmerinnen 50 +
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1357 ab Do, 26.09.13
15 x 19.00-20.00 Uhr € 130,00
Kleingruppe / Am 7.3. entfällt die Stunde!
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4, Birgit Ulrich

1358 ab Di, 01.10.13
15 x 18.00-19.00 Uhr € 130,00
Kleingruppe
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

1359 ab Do, 26.09.13
15 x 20.00-21.00 Uhr € 130,00
Matte bitte mitbringen / Am 7.3. entfällt die Stunde! - Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4, Birgit Ulrich

1360 ab Mi, 25.09.13
16 x 18.00-19.00 Uhr € 78,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Annemarie Müller-Wutz

Pilates mit Flexi-Bar

Rücken-, Gelenkschmerzen - Fehlhaltungen, Sie kennen dass - einfach wegtrainieren. Pilates ist ein Ganzkörpertraining bei dem schneller Erfolg zu spüren ist und das motiviert zusätzlich. Pilates selbst sagt zu seiner Methode - nach 10 Stunden fühlst du dich besser, nach 20 Stunden siehst du besser aus - und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper.
Das Ziel der Methode ist, tiefliegende Muskeln zu trainieren. Kein Kraft- oder Aerobictraining kann diese Muskelgruppen erreichen. Damit wird Haltung verbessert, Rückenmuskel und Wirbelsäule gestärkt, die Gesamtmuskulatur gedehnt und gekräftigt und die Bewegungen werden geschmeidiger. Die Flexi-bar ist ein Schwingstab,

der für die Rückentherapie entwickelt und gebaut wurde um die so genannte ''autochthone - nicht direkt beeinflussbare" Muskulatur und das Bindegewebe zu trainieren und stärken. Dieser Kurs führt beide Methoden zusammen, die sich dabei perfekt ergänzen. Einmalig im Landkreis.
Die meisten Krankenkassen übernehmen anteilig die Kursgebühr. Der Übungsleiter ist ausgebildeter Pilates- und Flexibartrainer.

1361 ab Fr, 04.10.13
15 x 10.15-11.15 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Peter Peters

1362 ab Fr, 04.10.13
15 x 9.00-10.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Peter Peters

1363 ab Mo, 30.09.13
15 x 8.45-9.45 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum 1, Peter Peters

1364 ab Fr, 04.10.13
15 x 17.00-18.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum 2, Peter Peters

Pilates-Variationen

Pilates ist mit seinem modernen System seiner Zeit weit voraus gewesen. Er integriert, ohne es geahnt zu haben, sogar den modernsten Trend der Fitnessbranche. Das "funktionale Training". Sie werden in diesem Kurs Pilates in vielen Variationen kennen lernen. Ergänzt mit kleinen Handgeräten - die die Vielfalt der Pilatesübungen noch erweitern. Viel Spaß dabei, den eigenen Körper zu formen und zu kräftigen
Die meisten Krankenkassen übernehmen anteilig die Kursgebühr. Der Übungsleiter ist ausgebildeter Pilates- und Flexibartrainer.

1366 ab Fr, 04.10.13
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum 2, Peter Peters



Pilates

Sie möchten etwas für Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskulatur tun, haben aber keine Lust auf Krafttraining oder die übliche Gymnastik?
Mit der einzigartigen, einheitlichen Trainingsmethode nach Joseph Pilates - bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen - werden die Tiefenmuskulatur gestärkt, die aufrechte Haltung optimiert und die Beweglichkeit verbessert.
Joseph Pilates: 'Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.'

1370 ab Mi, 25.09.13
15 x 8.30-9.45 Uhr € 92,50
Mit Vorkenntnissen
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Gabriele Hercog

1371 ab Mo, 23.09.13
18 x 17.00-18.00 Uhr € 88,80
Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger
Einsatz von Pilates-Circle, Flexibar, FlowTonic-Pads
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1373 ab Mo, 23.09.13
18 x 18.15-19.15 Uhr € 88,80
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1374 ab Mo, 23.09.13
18 x 19.25-20.25 Uhr € 88,80
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1376 ab Mo, 16.09.13
16 x 18.00-19.00 Uhr € 83,90
Pilates für Fortgeschrittene
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Brigitte Strangmüller

1377 ab Do, 19.09.13
17 x 18.00-19.00 Uhr € 83,90
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Edeltraud Chalupny

1378 ab Do, 19.09.13
18 x 18.30-19.30 Uhr € 88,80
Pilates Coordinations: Verbindet optimal die körperliche Strukturarbeit von Pilates und die kognitive Leistungsfähigkeit.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1380 ab Do, 19.09.13
17 x 19.00-20.00 Uhr € 83,90
Für Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 7.3. und 16.5.!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Edeltraud Chalupny

1381 ab Do, 26.09.13
15 x 19.45-21.00 Uhr € 92,50
Für Fortgeschrittene. Anfänger auf Anfrage
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Veronika Marcic

1382 ab Mi, 25.09.13
16 x 19.00-20.00 Uhr € 78,90
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang,
Annemarie Müller-Wutz

Anmeldung unter:
08106-359035

Babylates - Pilates für Mütter

Babylates, im Anschluss an die Rückbildung, verbindet auf einzigartige Weise Kraft, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit in Haltung und Bewegung. Die Variationen der Übungen kräftigen den Beckenboden, stärken die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, entlasten den durch Stillen und Baby Tragen verspannten Schulter- und Nackenbereich.
Nach einer Stunde mit sanftem und konzentriertem Training geht man entspannt und erfrischt aus dem Training und möchte dieses Bewegungskonzept in den Babyalltag integrieren.
Babys (ca. 8-14 Monate) können zum Kurs mitgebracht werden.

1390 ab Di, 01.10.13
10 x 11.00-12.00 Uhr € 49,30
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Claudia Jäger

1390F ab Di, 07.01.14
5 x 11.00-12.00 Uhr € 24,70
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Claudia Jäger

Pilates mit Babies

Wir werden in den Übungen unsere Wahrnehmung auf unsere Haltung und unsere Haltemuskulatur lenken. Durch die Stärkung des ''Powerhauses" (Beckenbodenmuskulatur) kommen wir zu einer verbesserten Haltemuskulatur. Wir beugen so vielen bekannten Haltungschwächen, wie Rundrücken oder Hohlrücken, vor. Unser Baby wird zum Teil mit in unsere Übungen einbezogen. www.ki-do.de

1395 ab Fr, 04.10.13
15 x 10.00-11.00 Uhr € 105,00
Kleingruppe / Am 8.3. entfällt die Stunde!
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde.
Für Damen und Herren geeignet.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1400 ab Mo, 30.09.13
15 x 10.00-11.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Jerat

1401 ab Mo, 30.09.13
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Jerat

1402 ab Mo, 30.09.13
15 x 17.45-18.45 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Frenzel

1403 ab Do, 26.09.13
15 x 18.30-19.30 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Veronika Marcic

1404 ab Mo, 30.09.13
15 x 8.15-9.15 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Brigitte Deimel

1405 ab Do, 26.09.13
15 x 9.15-10.15 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Brigitte Deimel

1406 ab Di, 01.10.13
15 x 8.10-9.10 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1407 ab Di, 01.10.13
15 x 9.20-10.20 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1408 ab Di, 01.10.13
17 x 19.00-20.00 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Andrea Schuhbauer

1409 ab Mo, 30.09.13
16 x 9.00-10.00 Uhr € 79,00
Harthausen, Grasbrunnerweg (Kindergarten), Angelika Frommel

1410 ab Mi, 25.09.13
16 x 8.30-9.30 Uhr € 79,00
Kein Kurs am 9.10.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

1411 ab Di, 24.09.13
17 x 20.30-21.30 Uhr € 83,90
kein Kurs am 8.10.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Susanne Herold

1412 ab Di, 01.10.13
15 x 8.15-9.15 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Brigitte Deimel

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren

Die Wirbelsäule des alternden Menschen bedarf einer einfühlsamen Behandlung. Wir üben langsam und mit Körperbewusstsein ausschließlich im Sitzen. Sanfte Mobilisierung, Streckung und Kräftigung der Wirbelsäule werden dabei gefördert. Außerdem wollen wir Verspannungen wahrnehmen und abbauen. Bitte beachten Sie: dieser Kurs ersetzt keine Krankengymnastik!
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1420 ab Mo, 30.09.13
15 x 9.30-10.30 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot - Anmeldung jedoch erforderlich!
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr., Edith Eder

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Entspannung

Ziel dieses Kurses ist unsere Muskulatur zu straffen, die körperliche Flexibilität zu verbessern und ein stärkeres Körperbewusstsein zu entwickeln. Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt, kombiniert dazu werden auch Pilates-Übungen eingebaut, die ebenfalls den ganzen Körper kräftigen und ihn auch dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching. Zu den Kräftigungsübungen werden auch Hilfsmittel benutzt.

1429 ab Mi, 02.10.13
15 x 10.15-11.15 Uhr € 74,00
Schwerpunkt Schulter und Nacken
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Christine Jerat

1430 ab Do, 26.09.13
18 x 9.15-10.15 Uhr € 100,00
Neuaufnahmen sind nach Rücksprache möglich.
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Christine Becker-Thoma

Wirbelsäulengymnastik / Pilates / Entspannung

Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Kombiniert dazu werden auch Pilates-Übungen eingebaut, die den ganzen Körper sowohl kräftigen als auch dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein und zu einem gesunden, straffen Körper.
Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching.

1431 ab Mi, 25.09.13
16 x 20.15-21.15 Uhr € 78,90
für Fortgeschrittene!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Claudia Jäger

1432 ab Do, 26.09.13
18 x 10.15-11.15 Uhr € 100,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Christine Becker-Thoma

1433 ab Di, 24.09.13
17 x 9.00-10.00 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1434 ab Do, 26.09.13
16 x 8.45-9.45 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Georgine Waldmann

1435 ab Di, 24.09.13
17 x 18.10-19.10 Uhr € 83,90
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Georgine Waldmann

1436 ab Di, 24.09.13
17 x 19.15-20.15 Uhr € 83,90
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Georgine Waldmann

Aktives Rückentraining

Es ist manchmal schon ein ‘Kreuz’ mit dem Kreuz. Krumm sitzen, falsch heben, einseitig belasten - fast jeder neigt zu diesen Nachlässigkeiten. Doch in vielen Fällen rächt sich der Körper. Rückenschmerzen sind die Folge.
Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde.
Für Damen und Herren geeignet.
Dieses Präventivangebot umfasst als Basisprogramm:
1. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um den muskulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen.
2. Dehnen und Entspannen verkrampfter, verspannter, bzw. verkürzter Muskulatur.
3. Mobilisieren der Wirbelsäule, um eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule zu garantieren.
4. Koordinationsübungen, die sowohl die Bewegungsqualität als auch die Kreislauftätigkeit verbessern.
5. Erlernen von rückengerechten Bewegungen im Alltag.

1441 ab Mi, 02.10.13
15 x 10.30-11.30 Uhr € 74,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Veronika Marcic

1442 ab Mo, 23.09.13
15 x 20.30-21.30 Uhr € 74,00
Kein Kurs am 7.11.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

1443 ab Fr, 13.09.13
17 x 9.00-10.00 Uhr € 84,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Karin Schmid

1444 ab Mo, 30.09.13
16 x 17.30-18.30 Uhr € 79,00
Beweglichkeit und Gewichtsregulierung
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Angelika Frommel

1445 ab Fr, 13.09.13
17 x 8.00-9.00 Uhr € 84,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Karin Schmid

1446 ab Mi, 02.10.13
15 x 18.30-19.30 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Manfred Knopp

1447 ab Mi, 02.10.13
15 x 18.15-19.15 Uhr € 74,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Peter Peters

Rücken-Fit - für die Frau ab 40

Das gesunde Fitness-Training mit Herz-Kreislauf-Aktivierung verbindet Mobilisation, Stabilität und Körperhaltung mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik. Die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule nach allen Seiten gehen ineinander über und lassen die Energie fließen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

1450 ab Do, 19.09.13
18 x 19.45-20.45 Uhr € 88,80
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

Rückentraining: Feel your Back

Feel your back ist ein hocheffektives, rumpfstabilisierendes Trainingskonzept, in dem sie auf sanfte und wirkungsvolle Art lernen Ihre Rückenmuskulatur kraftvoll aufzubauen und somit die Haltung entscheidend zu verbessern. Der Kurs ist als Präventionsmaßnahme von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Förderung für sie möglich ist.
Die Kursleiterin ist staatl. anerkannte Gymnastik- und Sportlehrerin, Feel-your- Back-Rückentrainer und Dorntherapeutin.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1455 ab Di, 01.10.13
16 x 10.00-11.00 Uhr € 84,00
Auch für Anfänger/innen geeignet
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1456 ab Di, 01.10.13
16 x 11.00-12.00 Uhr € 84,00
Für alle Könnerstufen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1457 ab Di, 01.10.13
16 x 9.00-10.00 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1458 ab Do, 26.09.13
16 x 8.30-9.30 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Alltagsfit für Senioren

Um fit für den Alltag zu bleiben beginnen wir die Stunde mit lustigen Aufwärmspielen und Tänzen um die Merkfähigkeit, Koordination und die Ausdauer zu trainieren. Mit sanften Kräftigungs- und Balanceübungen wird die Alltagstauglichkeit der Muskeln verbessert. Am Ende der Stunde werden wir den Körper dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten.
Unser Motto ist: 20 Jahre lang 60 bleiben.
Bitte ein Handtuch oder eine Decke mitbringen und rutschfeste, saubere Schuhe.
Das Angebot wir in Kooperation mit dem TSV-Grasbrunn durchgeführt, deren Mitglieder hierfür 50% Ermäßigung erhalten.

1466 ab Di, 17.09.13
17 x 10.00-11.00 Uhr € 80,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Gabriele Hercog

Rückenfit im Alter

Mit starkem, aufrechtem Rücken in den Ruhestand ist unser Motto.
Nach einem sanften Aufwärmtraining schulen und trainieren wir die Kraft und die Beweglichkeit des Rückens mit verschiedenen Hilfsmitteln. Hinzu kommen Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag. Zum Abschluss werden die verspannten Muskelbereiche noch entspannt.
Bitte ein Handtuch oder eine Decke mitbringen und rutschfeste, saubere Schuhe.
Das Angebot wir in Kooperation mit dem TSV-Grasbrunn durchgeführt, deren Mitglieder hierfür 50% Ermäßigung erhalten.

1467 ab Di, 17.09.13
17 x 11.00-12.00 Uhr € 80,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Gabriele Hercog

1468 ab Di, 17.09.13
17 x 9.00-10.00 Uhr € 80,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Gabriele Hercog

Energy-MAT

Ein intensives Ganzkörper -und Rückentraining
Mit Elementen aus Yoga, Pilates und diversen Entspannungstechniken kräftigen wir unsere Gesamtkörpermuskulatur und verbessern die Eigenwahrnehmung. (Propriozeptives Training).
E-MAT ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die traditionelle fernöstliche Disziplinen mit dem modernen Wissen der Anatomie und Trainingslehre verbindet.
Durch den Einsatz von Hilfsmittel ist das Training für Anfänger sowie Leistungssportler geeignet.

1475 ab Mo, 30.09.13
16 x 9.00-10.00 Uhr € 84,00
Für Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1476 ab Mo, 30.09.13
16 x 8.00-9.00 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Rücken / Kraft / Beweglichkeit

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung von Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.
Die Stunde teilt sich auf in Konditionstraining, Übungen zur Figurformung, Muskelkräftigung, Rücken- und Bauchtraining sowie Stretching, Körperbewusstsein und Entspannung.
Ein Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in Schwung bringt. Auf das Warm-up folgt ein dynamischer Koordinationsteil, der die Pulskurve ein wenig nach oben bringt. Danach kommen Kräftigungsübungen im Stand und am Boden. Den Abschluss bilden Übungen für einen stabilen Rücken und einen kräftigen Bauch, sowie gezielte Dehnungs- und Entspannungsübungen.
Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1477 ab Di, 24.09.13
17 x 18.00-19.00 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Tillmann

1478 b Di, 24.09.13
17 x 19.15-20.15 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Tillmann

Präventive Bewegungsschulung mit Wirbelsäulengymnastik

Durch mit Achtsamkeit und Bewusstheit durchgeführte Bewegungen wollen wir Sportverletzungen und Erkrankungen im Bewegungsapparat vorbeugen. Dabei werden die Organtätigkeit angeregt, die Durchblutung im gesamten Körper gefördert, das Immunsystem gestärkt und (Ver-) Spannungen ausgeglichen.
Wichtige Faktoren für wirksame Bewegungsprophylaxe sind Kontinuität und die Freude beim Training in der Gruppe. Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1480 ab Di, 01.10.13
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Gleichgewichtschulung, Körperspannung, Prävention von Muskelrückbildungen und Verkürzungen
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Stefanie Ederer

1481 ab Do, 26.09.13
15 x 10.10-11.10 Uhr € 74,00
Intensivkurs!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein



1482 ab Di, 24.09.13
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
Intensivkurs! 26.2./5.3 keine Gymnastikstunde!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Bätz

1483 ab Di, 24.09.13
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
26.2./5.3 keine Gymnastikstunde!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Bätz

1484 ab Do, 26.09.13
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Intensivkurs!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1485 ab Di, 01.10.13
17 x 17.45-18.45 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Andrea Schuhbauer

Rundum fit - Problemzonengymnastik

Für alle Damen, die ihren Körper (wieder) in Form bringen wollen. Nach der Aufwärmphase kommt ein Übungsteil zur Verbesserung der Kondition. Anschließend werden gezielt verschiedene Partien trainiert, wobei der Schwerpunkt bei den typisch weiblichen Problemzonen liegt. Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur werden gekräftigt und das Gewebe gestrafft. Am Ende werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Geübt wird mit viel Spaß zu flotter Musik. Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1490 ab Mo, 30.09.13
15 x 9.20-10.20 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Brigitte Deimel

1491 ab Do, 26.09.13
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
28.2. keine Gymnastikstunde!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Monika Bätz

1492 ab Do, 26.09.13
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
28.2. keine Gymnastikstunde!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Monika Bätz

1494 ab Mo, 30.09.13
15 x 10.30-11.30 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Brigitte Deimel

Fit mit Workout und Zumba-Elementen

Dieser Mix aus Herz-Kreislauftraining, Kräftigungs- und Dehnungsübungen aller Muskelgruppen bietet den idealen Ausgleich zum Alltag. Mit Zumba-Elementen und gezieltem Muskeltraining, auch unter Einsatz von Kleingeräten wie Kurzhanteln, Bällen, Brazils und mehr, wird der gesamte Körper trainiert. Ein Fitnessmix mit Abwechslung, Spaß, Musik, einfachen Tanzschritten und effektivem Körpertraining. Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1501 ab Do, 10.10.13
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Brigitte Tillmann

barre concept® - Das Workout an der Ballettstange

Eine schlanke, feste Körpermitte wird mit diesem Training geformt, schlanke Beinmuskulatur, knackiger Po, straffe Oberarme zeichnen sich schon nach wenigen Wochen ab. Dieses Training fördert Muskelkraft, strafft den Körper, trainiert effektiv die Problemzonen und macht sehr viel Spaß. Mehr Muskelmasse = mehr Fettverbrennung und das in kurzer Zeit!
Trainiert wird an der Ballettstange mit Elementen aus dem Pilates, Yoga und Ballett. Das Stundenbild ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet. Bitte Handtuch und feste Turnschuhe mitbringen.

1502 ab Di, 24.09.13
17 x 10.00-11.00 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

Poledance - Workshop für Frauen

Beim Pole Fitness bzw. Poledance handelt es sich um die Akrobatik an der Stange. Entgegen den gängigen Vorurteilen hat dieser in Deutschland noch junge Sport seine Wurzeln nicht im Tabledance, sondern im chinesischen Zirkus. Dort führen (fast) ausschließlich Männer akrobatische Übungen am sogenannten Mast aus. Mittlerweile gibt es sowohl internationale als auch nationale Meisterschaften und 2016 soll Poledance bereits bei den olympischen Spielen in Rio de Janeiro als Demonstrationssportart dabei sein.
Im Workshop können Sie einen Blick aufs Poledance riskieren und herausfinden, ob dieser Sport etwas für Sie ist. Wir probieren ein paar leichte Figuren und Drehungen aus, um ein Gefühl für die Stange zu bekommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Einen ersten Einblick erhalten Sie unter: www.rocknpole.de
Auf Wunsch bieten wir einen fortlaufenden Kurs am Abend an.

1503 So, 13.10.13
14.00-16.00 Uhr € 30,00
Bitte mitbringen: Lange Sporthose und Handtuch
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Melanie Korzer



Core-Training mit lateinamerikanischen Rhythmen

Erleben Sie ein Ganzkörpertraining der anderen Art! Core-Training mit seinen speziellen Techniken stärkt das Körperzentrum, also besonders Bauch, Rücken und Beckenboden. Begleitet von toller Musik wird der Körper von Kopf bis Fuß mit Kraft-, Balance- und Dehnungsübungen stabilisiert. Der Bauch wird sichtbar flacher, die Taille schlanker, die Wirbelsäule gestärkt.

1506 ab Mo, 30.09.13
10 x 19.30-20.30 Uhr € 49,30
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Claudia Jäger

1507 ab Mo, 13.01.14
5 x 19.30-20.30 Uhr € 24,70
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Claudia Jäger

Wellnastic

Gesundheitsbewusste Übungen sollen das allgemeine Wohlbefinden steigern, Muskelgruppen kräftigen, aber auch beim Fett-Abbau an den Problemzonen helfen.
Der Kurs beinhaltet: Callanetics, Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1508 ab Mo, 30.09.13
15 x 20.00-21.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Veronika Marcic

Step für Anfänger/Mittelstufe

Die Verbindung von Step Aerobic und Bodystyling bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt. Es wird die Kondition gesteigert und nebenbei werden noch Muskeln aufgebaut.
Es werden keine komplizierten Schrittfolgen unterrichtet, sondern flüssige und leicht nachvollziehbare Schrittkombinationen, die für jeden zu erlernen sind und das Herz Kreislaufsystem enorm trainieren. Im Vordergrund steht der Spaßfaktor und das Ziel, gemeinsam im Team ein sportliches Ziel zu erarbeiten. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

1509 ab Di, 24.09.13
17 x 18.30-19.30 Uhr € 83,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Heike Pieper

Fit-Mix

Ein idealer Mix für Kondition, Kraft und Beweglichkeit! Den Körper in Form und das Herz in Schwung bringen, dazu ein Training zur Straffung der Körperpartien an Armen, Beinen, Bauch und Po. Muskelaufbau bringt Fettabbau, das Cardio- / Intervalltraining verbessert die Kondition, Stretch- und Relaxübungen bringen zur Ruhe.
Dabei kommen viele Kleingeräte zum Einsatz: stepps, Hanteln, Tubes und anderes mehr.
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1515 ab Mi, 09.10.13
15 x 17.45-18.45 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Behnke

1516 ab Fr, 27.09.13
16 x 8.30-9.30 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

Fit ins Wochenende

Zu schwungvoller Musik lockern und wärmen wir Muskeln und Gelenke. Einfache Schrittkombinationen fördern die Koordination. Wir kommen dabei auch ohne Hüpfen ins Schwitzen und verbessern die Kondition.
Das Programm zur Muskelkräftigung wird nicht langweilig, da wir abwechselnd Pezzibälle, Therabänder, Hanteln und Stäbe benutzen.
Die letzten 10 Minuten sind dem intensiven Dehnen und Entspannen mit der richtigen Atemtechnik gewidmet. Man fühlt sich rundherum wohl nach diesem work-out.
Bitte Getränk, feste Hallenschuhe und Handtuch mitbringen. Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1518 ab Fr, 04.10.13
16 x 18.00-19.00 Uhr € 79,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Angelika Frommel

Powergymnastik

Schweißtreibende Ganzkörpergymnastik für Damen und Herren.
Nach dem Warm-Up bringen wir Herz-Kreislauf so richtig in Schwung. Anschließend kräftigen wir alle wichtigen Körperpartien und bringen sie schön in Form. Zum Schluss der Stunde kann sich der Körper beim Stretching erholen.
Trainiert wird mit dynamischer Musik und guter Laune.

1520 ab Mi, 25.09.13
16 x 19.10-20.10 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Claudia Jäger

1521 ab Mo, 30.09.13
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Veronika Marcic

1523 ab Mi, 02.10.13
17 x 8.15-9.15 Uhr € 84,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Sabine Bieder

1531 ab Mi, 02.10.13
15 x 8.30-10.00 Uhr € 111,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Jutta Krummrein

Konditionsgymnastik & Workout

Wer gerne gleich in der Früh sporteln möchte, sich aber nicht auf einen fixen Tag festlegen kann, hat hier gleich drei Möglichkeiten zur Auswahl.
In einem Kurs eingeschrieben ist, es auch möglich eine versäumte Stunde an einem anderen Wochentag nachzuholen. (Tausch zwischen 1534 / 1535 ist möglich).
'Muskel einmal, und jedes Mal eine Muskelgruppe ganz besonders' - nach diesem Motto werden Kondition und Ausdauer mit viel Power geschult. Auch in der zweiten Stundenhälfte kommen verschiedene Geräte und Hilfsmittel im Workout zum Einsatz. Dehnübungen und Entspannung runden die Einheiten ab.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1534 ab Fr, 04.10.13
15 x 8.00-9.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Stefanie Ederer

1535 ab Di, 01.10.13
15 x 8.00-9.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Stefanie Ederer

Konditionsgymnastik mit Musik

Ein Konditionstraining nach dynamischer Musik, bei dem der ganze Körper von Kopf bis Fuß beansprucht wird.
Diese Form der Gymnastik trainiert neben dem ganzen Körper vor allem gezielt die gewissen Problemzonen, wo sich gerne Pölsterchen ansetzen, also die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkel-Muskulatur. Daher eignet sich der Kurs besonders zur Unterstützung von Gewichtsreduzierung und wendet sich an alle, die an der Erhaltung bzw. Wiedergewinnung einer guten Figur interessiert sind. Zur Motivation wird mit schwungvoller Musik gearbeitet. Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1536 ab Mo, 07.10.13
15 x 18.45-19.45 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Frenzel

5-Elemente-Gymnastik

Gemäß der chinesischen 5-Elementen-Lehre, die alle Jahreszeiten, Vorgänge und Lebensumstände in ein Wechselspiel von Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer gliedert, wollen wir diese Gymnastik dem Rhytmus der Jahreszeiten, unseren momentanen Befindlichkeiten und Bedürfnissen anpassen.
z.B. die Kälte des Winters mit dem Feuer der Konditionsgymnastik ausgleichen. Der Hitze des Sommers mit Streching begegnen. Den Schmerz im Körper mit Achtsamkeit auflösen und Disharmonien ausgleichen....indem wir die 5 Elemente in uns in Balance bringen.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1537 ab Mo, 30.09.13
15 x 18.40-19.40 Uhr € 74,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Jutta Krummrein

1538 ab Mo, 30.09.13
15 x 17.30-18.30 Uhr € 74,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Jutta Krummrein

Zumba

Zumba ist neue Fitness-Art, die sich immer mehr der Nachfrage und Beliebtheit erfreut.
Sie basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO": sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben. Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.
Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

1540 ab Di, 24.09.13
17 x 15.45-16.45 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Marieke Wassermann

1541 ab Di, 24.09.13
17 x 16.50-17.50 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Marieke Wassermann

1542 ab Do, 19.09.13
17 x 17.20-18.20 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andrea Stricker

1543 ab Do, 19.09.13
17 x 16.15-17.15 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andrea Stricker

1544 ab Fr, 27.09.13
16 x 15.30-16.30 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Elke Kressirer

1546 ab Mi, 02.10.13
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Carina Beck

1547 ab Mi, 02.10.13
15 x 20.00-21.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Jasmin Hugo

1548 ab Mo, 30.09.13
15 x 16.00-17.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Carina Beck

1550 ab Mi, 25.09.13
15 x 9.15-10.15 Uhr € 90,00
Zumba in der Kleingruppe!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Christine Becker-Thoma

1551 ab Fr, 27.09.13
15 x 9.15-10.15 Uhr € 90,00
Zumba in der Kleingruppe!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Christine Becker-Thoma

Zumba & more

In diesen Kursen wird Zumba wie oben beschrieben - je nach Wunsch ca. 20-30 Min. angeleitet. Danach erhalten Sie in der Kursstunde als Ergänzung Elemente aus einem Workout und anschließendem Chillout. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

1555 ab Mi, 25.09.13
15 x 10.15-11.15 Uhr € 90,00
Zumba in der Kleingruppe!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Christine Becker-Thoma

1556 ab Fr, 27.09.13
15 x 10.15-11.15 Uhr € 90,00
Zumba in der Kleingruppe!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Christine Becker-Thoma



Starker Rücken

Starker Rücken, nein ein starkes Kreuz kennt keinen Schmerz. Training nach Jens Freese und Dr. Till Sukopp - effizient, kurz und knackig. Schon einmal Rückenschmerzen gehabt? Was hat ihr Arzt gegen den Schmerz unternommen. Spritze, Schmerzmittel und Physiotherapie verschrieben. Und hat es genutzt? Kurzfristig vielleicht. Machen sie es doch gleich richtig. Wir arbeiten mit dynamisch, ballistischen Übungen. Wir stärken alle wichtigen Muskelketten, die zur Stabilisierung des Rückens notwendig sind. Und wir bauen eine Kraftausdauer auf, die Sie im Alltag, Beruf und Sport besser werden lässt. Der besondere Kurs für ein starkes Kreuz und einem starken Rücken.

1560 ab Mi, 02.10.13
15 x 19.15-20.15 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Peter Peters

Body-Work-Out für Männer

Wer im Sommer gerne draußen sportelt und im Winter nicht einrosten möchte ist hier in der kalten joggingfreien Jahreszeit genau richtig. Nach einem Konditionsteil mit wechselnden Handgeräten geht es auf den Boden zum Workout.
Bitte Sommerkondition mitbringen ;-)) - Gelegentlich finden sich auch fitte Damen ein, diese sind auch herzlich willkommen.

1563 ab Do, 07.11.13
15 x 19.30-20.30 Uhr € 86,50
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Stefanie Ederer

Body-Work-Out

Nach einem kurzen Warm-Up werden bei flotter Musik mit gezielten Übungen die Problemzonen an Bauch, Busen, Gesäß- und Oberschenkeln trainiert. Übungen zur Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur und ein kurzer Entspannungsteil runden das Fitness-Programm ab.

1564 ab Do, 26.09.13
16 x 19.10-20.10 Uhr € 78,90
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße, Susanne Herold

1565 ab Di, 24.09.13
17 x 19.30-20.30 Uhr € 83,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Heike Pieper

Fit bleiben im Herbst - Männersache!

Ein Sportangebot nur für Männer! (ab ca. 35 J.)
Haben Sie Lust auf mehr Kondition, mehr Muskeln und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit?
Wollen Sie tatsächlich mal die guten Vorsätze in die Tat umsetzen und wieder ein wenig Sport treiben, anstatt jeden Abend im Sessel zu sitzen...?
Also raus aus dem Haus, jetzt gibt es den idealen Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger!
Trainiert wird - je nach Wetterlage - drinnen oder draußen. Dabei kommt natürlich der Spaß auch nicht zu kurz. Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1570 ab Mo, 16.09.13
17 x 20.15-21.15 Uhr € 83,90
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße, Andreas Rathjen

1571 ab Mi, 18.09.13
17 x 20.15-21.15 Uhr € 83,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Andreas Rathjen

Präventives Cardio- und Stabilisationstraining

Im Mittelpunkt der ersten Stundenhälfte steht die Verbesserung und Ökonomisierung sowohl des Herzkreislauf- als auch des pulmonalen Systems. Zu entsprechend rhythmisierter Musik wird im Bereich der Grundlagenausdauer mit und ohne Kleingeräte trainiert.
Der zweite Stundenteil zeichnet sich durch Übungen zur Haltungsprophylaxe aus. Eine dauerhafte Stabilisierung des Körpers, insbesondere des Rumpfes, wird unter anderem durch gezielte Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur angestrebt.
Ein Dehnungs- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab. Bitte Bewegungskleidung und Handtuch mitbringen.

1575 ab Do, 26.09.13
19 x 19.30-20.30 Uhr € 95,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Michael Hahn

NORDIC Walking

- Durch effektiven Stockeinsatz beim Gehen ist das Nordic Walking 40-50% effektiver als Walking ohne Stöcke
- Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit 30% weniger Belastung für den Bewegungsapparat als beim Joggen
- Ganzheitliches Training der ca. 600 Muskeln, also 90% der Muskulatur des gesamten Körpers, dadurch sehr hoher Energieverbrauch und Fettverbrennung
- Mobilisation der Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur, Stärkung des Immunsystems sowie Förderung des Abbaus von Stresshormonen

Dieser Einsteigerkurs ist geeignet für Jedermann/-frau, er enthält auch Pausen, Kräftigungs- und Dehnübungen.
Mitzubringen sind: Laufschuhe mit gutem Profil, wettergerechte Kleidung, Nordic Walking Stöcke und Pulsuhr, wenn vorhanden, Getränk.

1580 ab Mo, 30.09.13
4 x 10.00-11.00 Uhr € 24,00
Leihstöcke werden angeboten. Falls Leihstöcke benötigt werden: beim 1. Treffen 10 Min. früher erscheinen. Methodischer Kursaufbau nach DSV-Lehrplan / Nordic-Walking Trainer ist entsprechend lizensiert.
Zorneding, Bolzplatz Lorenz-Stadler-Str., Peter Peters

1581 ab Fr, 27.09.13
5 x 18.00-19.15 Uhr € 30,80
Für Anfänger und Geübte!
Zum Erlernen und Wiederholen der Alfa Technik, verbunden mit Kräftigungs- und Dehnübungen speziell für den Rücken.
Bitte Stöcke selber mitbringen.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

NORDIC Walking - LAUFTREFF

Für alle, die Spaß am Nordic Walking gefunden haben, aber nicht alleine losziehen möchten, bieten wir unter fachlicher Anleitung einen Nordic-Walking Lauf Treff an.
Mit Spaß soll in der Gruppe das Erlernte vertieft, eventuelle Fehler ausgeschliffen werden. Unterschiedliche Walk-Geschwindigkeiten sind kein Problem.
Mitzubringen sind: Laufschuhe mit gutem Profil, wettergerechte Kleidung, Nordic Walking Stöcke und Pulsuhr, wenn vorhanden, Getränk.
Stöcke können gegen eine Gebühr entliehen werden. Diese können auf Wunsch am Kursende im ortsansässigen Sportgeschäft käuflich erworben werden (Leihgebühr wird dann angerechnet!). Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1582 ab Mo, 30.09.13
10 x 9.00-10.00 Uhr € 50,00
Offenes Angebot für Fortgeschrittene - Gebühr € 5,00 je Termin / oder Gesamtbuchung
Treffpunkt Ecke Steinweg/ Heideweg in Baldham., Stefanie Ederer

Tae Bo - Aerobic im Box- und Kampfsportstil

Tae Bo ist ein effektives Ganzkörpertraining, basierend auf den Grundtechniken des Box- und Kampfsportes. Es kombiniert Kampfsportkomponenten mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen.
Der Trainer, Dieter Orth hat die Gesundheitstrainerlizenz des BKB, Fachübungsleiter Karate und ist Träger des 2. DAN (Schwarzgurt).
Tai Bo ist ein effektives Training sowohl für Anfänger, als auch für Profis, für Frauen und Männer!! Das Training wird mit einem ausgiebigen Warm up und Pre-Stretch beginnen.
Nach einem kurzen Techniktraining, bei dem die Kicks und Schläge langsam trainiert werden, geben wir so richtig Gas. Zu schneller Musik (Taktgefühl von Vorteil) werden die zuvor geübten Elemente in wirklich ganz einfachen Kombinationen trainiert. Zwischendurch gibt es immer wieder Ausdauer-Übungen. Wenn wir uns dann so richtig ausgepowert haben, gibt es noch ein wenig Stretching und Entspannungsübungen, um nach dem Training so richtig zu relaxen.
Wer möchte kann sich dann noch in der Sauna pflegen. Ein Ganzkörpertraining (Rücken, Arme, Bauch, Beine, Po) der besonderen Art mit dem Effekt des Fatburners!
Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuss.

1601 ab Mo, 30.09.13
15 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00
Für diesen Kurs ist ein Rücktritt auch nach dem 1. Besuch noch möglich! (Anteilige Kursgebühr)
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Dieter Orth

Klassisches Taekwon-Do für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir lehren das klassische Taekwon-Do nach der Philosophie von Großmeister Son-Jong-Ho. Die jahrhunderte alte koreanische Kampfkunst beinhaltet Fußtechniken (TAE), Handtechniken (KWON = Faust) und den ganzheitlichen Weg/Lehre (DO) von Körper und Geist.
Das Training besteht aus Gymnastik-, Schnellkraft- und Ausdauerübungen. Es folgen Schwerpunkttrainings für Hand- und Fußtechniken, dynamische Meditationsübungen, frei kombinierte Partnerübungen (kontaktfrei) sowie Taekwon-Do-spezifische Selbstverteidigung.
Es erwartet Sie eine fundierte Ausbildung, die Sie auf alle Gürtelprüfungen vorbereitet.
Nicht der Wettkampf steht im Vordergrund sondern die Freude an der Bewegung und die Gesunderhaltung von Körper und Geist.
Unser Taekwon-Do ist von Frauen und Männern jeden Alters sowie Kindern (ab 15 Jahren) erlernbar. Der Einstieg in den Kurs ist auch während des Semesters möglich. Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1602 ab Fr, 20.09.13
18 x 19.00-20.30 Uhr € 117,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Martin Royl

Selbstverteidigung - Selbstbehauptung - Soziale Kompetenz für Kinder

Anhand von abgeleiteten Kampfsport-Techniken werden Übungen zur Selbstverteidigung in spielerischer Form teilweise mit Musik eingeübt. Darüber hinaus werden Themen angesprochen wie ''Der einsame Mann am Spielplatz", Hilfe mir bitte, ich habe einen kleinen, kranken Hund im Auto, ''Ich bin ein Freund deines Vaters und soll dich von der Schule/Kindergarten abholen", usw. und entsprechendes Verhalten besprochen und verbale Möglichkeiten bis hin zum Schreien geübt und die körperliche Unterlegenheit gegenüber Erwachsenen gezeigt. Es wird auch Wert auf Disziplin, Respekt vor dem Partner, Anspannung und Entspannung, Reaktionsschnelligkeit und Atmung gelegt und darauf, den Kindern keine allgemeine Angst zu machen. Die Kinder erlernen: * eigene Leistungsfähigkeit erfahren * Erfolg und Misserfolg erfahren * Sich selbst fair verhalten * Soziales Verhalten * Disziplin * Selbstvertrauen entwickeln * Gleichgewicht spüren * Körperbewusstsein entwickeln * sich zu entspannen * den Unterschied zwischen normalen und befremdlichen Körperkontakt und die entsprechenden Reaktionen * Unterschiede zwischen guten und schlechten Geheimnissen * Verhalten mit aufdringlichen Verwandten * Ich bestimme über meinen Körper

Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1605 ab Fr, 04.10.13
15 x 14.00-15.15 Uhr € 150,00
Kinder im Alter von 6-8 Jahre
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Dieter Orth

Inlineskating - Anfängerkurs für Kinder von 6-11 Jahre

Spezielles Inlineskatingprogramm, abgestimmt auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten dieser Altersklasse. Dieses Angebot richtet sich an pure Anfänger, betreut durch Trainer des Deutschen Inlineskate Lehrer Verbandes e.V.. Auf kindgerechte Art und Weise werden die wesentlichen Basics wie vorwärts fahren, Bremstechniken und natürlich das kontrollierte Stürzen vermittelt.

Bitte Inline-Skates mit Bremssystem, komplette Schutzausrüstung (Ellenbogen-, Knie- und Handgelenkschoner, Helm), Turnschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend Getränke mitbringen. Da wir das perfekte Skating-Wetter leider nicht bestellen können, bitten wir um Verständnis, falls vielleicht eine Stunde nicht ganz abgehalten werden kann oder ganz verschoben werden muss.

Wir bitten darum, die Hausordnung der Grundschule zu beachten (bitte keine Hunde auf dem Schulhof) und insbesondere keinen Müll auf dem Gelände zu hinterlassen.

Bitte rufen Sie (bei Unsicherheit wegen des Wetters), beim Kursleiter Boris Avrutschenko unter Info Tel. 089/88999160 an. Dort erfahren Sie per AB-Ansage, ob der Kurs stattfindet, oder nicht.

Ausweichtermin für schlechtes Wetter: 19./20.10.13

2515 € 19,50
Sa, 12.10.13 8.30-10.30 Uhr
So, 13.10.13 8.30-10.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Gluckstraße Pausenhof, Boris Avrutschenko

2516 € 19,50
Sa, 12.10.13 10.30-12.30 Uhr
So, 13.10.13 10.30-12.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Gluckstraße Pausenhof, Boris Avrutschenko



Die Kindertanzschule TAM TAM in Kooperation mit der VHS Vaterstetten.

Die Tanzschule TamTam wurde im März 2006 von der Tänzerin, Schauspielerin, Tanzpädagogin und Bewegungsanalytikerin Aiga Keller-Ginsberg gegründet, und wird seitdem zusammen mit dem Sänger und ehemaligen Tänzer Simon Ginsberg kontinuierlich aufgebaut. TamTam arbeitet in Kooperation mit der vhs-Vaterstetten und gliedert sich in die TamTam Kindertanzschule mit dem Angebot für Kinder bis 12 Jahren sowie TamTam- Teenies mit dem Angebot für Teenager. Die Tamtam Kindertanzschule möchte bewegungs- und Tanzbegeisterten sowie darstellerisch begabten Kindern ein breites Spektrum von Angeboten ermöglichen und sie ganzheitlich fördern. TamTam-Teenies hat außerdem zum Ziel die Fitness, die künstlerische Bildung, die darstellerischen Fähigkeiten sowie die Kreativität von Jugendlichen zu fördern.
In den Tam Tam Talentschuppenklassen erhalten Kinder und Jugendliche eine Grundausbildung in der jeweiligen Stilrichtung, die als Grundlage für eine spätere Berufsentscheidung im künstlerisch darstellenden Bereich dienen kann.
Ein großer Schwerpunkt der Tanzschule TamTam stellen die jährlichen professionell erarbeiteten Aufführungen dar
TamTam hat eine eigene Homepage: www.kindertanzschule-tamtam.de
Ihre Anmeldung bezieht sich auf die kostenfreie Probestunde - der Termin wird bei einem Rückruf der Kursleiterin gesondert vereinbart. Die verbindliche Aufnahme erfolgt erst durch die Kursleitung!

TAM TAM für Kinder

Frühförderung: Kreativer Tanz für Kinder

Toben, tanzen, spielen ... der kreative Tanz macht riesigen Spaß und fördert die Fähigkeiten und Entwicklung von Kindern in vielerlei Hinsicht. So werden unter anderem die körperlichen Fähigkeiten, die soziale Kompetenz, die Kreativität und - wie Studien ergeben haben - die Intelligenz gestärkt. Lustige Sing- und Bewegungsspiele, interessante rhythmische Aufgaben, fantasievolles freies Tanzen zur Musik, ein spielerisches Herantasten an tanztechnische Übungen und das Erlernen von einfachen Tänzen stehen auf dem Programm.

1732
monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer montags
jeweils: 14.30-15.15 Uhr statt für
4,5 bis 5-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Gunther Henne

1733
monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer samstags
jeweils: 11.20-12.10 Uhr
für 5 bis 6-jährige Kinder
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

Kreativer Moderner Tanz für Kinder

Der Moderne Tanz hat sich Anfang des letzten Jahrhunderts aus dem Bedürfnis heraus entwickelt, sich von den starren, festgelegten Formen des Balletts zu lösen und neue Ausdrucksmöglichkeiten im Tanz zu finden. So ist der Moderne Tanz zwar dem Ballett ähnlich, hat aber mehr Vielfalt und Dynamik. Der Kreative Moderne Tanz ist eine Mischung aus dem Kreativen Tanz und der Tanztechnik des Modernen Tanzes. So werden zum einen Koordination, Musikalität und Körperbeherrschung etc. zum anderen aber auch Fantasie, soziale Kompetenz und Kreativität entwickelt. Für Kinder, die gerne tanzen, eine tolle ganzheitliche Förderung. (Auch die Aufgabe, Bewegungen bezogen auf ein Thema selber zu kleinen Choreografien zu gestalten ist immer wieder Teil des Unterrichts).

1734
monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags
jeweils: 14.30-15.20 Uhr
für 5 bis 7-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Gunther Henne

1735
monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags
jeweils: 15.20-16.15 Uhr
für 7 bis 9-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Gunther Henne

Allgemeine Unterrichts-Bedingungen

Die erste Stunde ist eine kostenfreie Probestunde.
Es wird ein unbefristeter Unterrichts-Vertrag abgeschlossen zwischen den Erziehungsberechtigten und der Kindertanzschule TAM TAM / VHS Vaterstetten.

Der erste Monat ist ein Probemonat, während dessen der Unterrichts-Vertrag jederzeit gekündigt werden kann. Nach dem Probemonat gilt die übliche dreimonatige Kündigungsfrist.
Der August ist immer unterrichts- und gebührenfrei.

In den übrigen Ferien oder an Feiertagen gibt es nach Absprache 2 - 3 Ferienstunden pro Jahr.
Der Einstieg ist in alle Kurse auch während des Schuljahres nach Rücksprache mit Frau Keller möglich.
Für das TAM TAM-Projekt gilt folgende Geschwisterermäßigung:
1. Kind: volle Gebühr; jedes weitere Kind, das gleichzeitig an TAM TAM teilnimmt erhält eine Ermäßigung von 4,00 € monatlich.

Kleidung: Die Kleidung kann frei gewählt werden, sollte aber bewegungsfreundlich sein, nicht zu warm und nicht zu dünn.
Schuhe: Kreatives Ballett: Ballettschläppchen
Kreativer Kindertanz: Ballett- oder Gymnastikschläppchen, Stoppersocken
Hip Hop: Saubere Turnschuhe

Bitte haben Sie Verständnis, dass in der ersten Stunde nicht zugeschaut werden kann. Es werden regelmäßig Zuschauerstunden angeboten.

1737
monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs jeweils: 17.30-18.30 Uhr
für 7 bis 12-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Gunther Henne

Kreatives Ballett

Das Ballett ist eine inzwischen alte und hochbewährte Tanztechnik, in der z.B. Koordination, Musikalität, Körperspannung, Haltung, Balancegefühl, Sinn für Ästhetik etc. trainiert werden.
Im kreativen Tanz werden ein grundlegendes Gefühl für den Körper, den Raum und den Rhythmus sowie die Fähigkeit sich im Tanz auszudrücken gestärkt. So bietet das kreative Ballett eine einmalige Mischung aus der bewährten Balletttechnik und dem kreativen Tanz, was eine ganzheitliche Förderung von Kindern ermöglicht. Eine Mischung, die den Kindern außerdem viel Spaß und Lust an der Bewegung bereitet.

1741
monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags jeweils: 14.30-15.25 Uhr
für 6 bis 7-jährige Kinder
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

1742
monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer dienstags jeweils: 14.30-15.25 Uhr
für 7 bis 9-jährige fortgeschrittene Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

1743
monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer montags jeweils: 15.25-16.25 Uhr
für 8 bis 10-jährige Kinder (Anfänger)
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg


Aiga Keller

Cool sein mit Hip-Hop

Cool sein, sich bewegen wie Popstars - das wollen viele.
In diesem Kurs lernen die Kinder wie das wirklich geht. Nach einem Aufwärmen zu aktuellen Hits werden festgelegte Choreographien gelernt, die gerade ''in'' sind. Dabei werden komplexe Rhythmusstrukturen, Ausdauer und Koordination geübt. Fertig einstudierte Tänze werden immer wieder zur Aufführung gebracht, wodurch die Teilnehmer/innen auch Disziplin und Teamgeist kennen lernen.

1746
monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags jeweils: 16.15-17.10 Uhr
für 7,5 bis 10-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

1748
monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags jeweils: 16.00-17.00 Uhr
für 10 bis 12-jährige Kinder/ Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Pascale Firholz

Jazzdance für Kinder

Jazzdance bietet eine tolle Mischung aus Eleganz und Coolness, fördert Ausdauer, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl und macht riesigen Spaß. Nach einem warm-up werden Choreografien zu den neuesten Hits erlernt.

1749
monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags jeweils: 15.00-16.00 Uhr
für 9 bis 12-jährige Kinder/ Jugendliche statt.
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Pascale Firholz

Musical Performance

Das Musical mit seiner Mischung aus Tanz, Schauspiel und Gesang ist seit Jahrzehnten beim Publikum sehr beliebt. In dieser Stunde geht es darum, den Kindern Grundlagen von Schauspiel, Tanz und Gesang zu vermitteln und erarbeitete Musical-Sequenzen zur Aufführung zu bringen. Der Unterricht wird von Aiga Keller und dem Sänger und Musicaldarsteller Simon Ginsberg abgehalten.

1750
monatlich: 31,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags jeweils: 15.20-16.40 Uhr
ab 10 bis 13 Jahre - Kinder/ Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Musical Performance intensiv - für Kinder

Für alle, die richtig gut werden wollen!
Tanzen, singen, schauspielern wie echte Musicaldarsteller. In diesem Kurs erhalten die Kinder die Gelegenheit sich mit den 3 klassischen Musicalfächern auseinander zusetzten. Durch die vielseitigen Anregungen werden Fortschritte schnell sichtbar, was die Teilnehmer ermutigt und motiviert.
Es werden professionelle Musicalnummern und Musicalgeschichten erarbeitet, die auch zur Aufführung kommen. Ziel ist es auch, den Teilnehmern je nach Wunsch und Entwicklung die Gelegenheit zu geben solistische Gesangs-, Tanz- und Schauspielparts auf der Bühne zu übernehmen.
Der Kurs ist eingeteilt in:
45 min Tanz (Aiga Keller und Simon Ginsberg) : Musicaldance kann alles von cool bis witzig sein und hat immer auch ein bisschen Showcharakter. Im Vordergrund stehen Musikalität, Rhythmus und Präsentation. Ähnlich wie beim Jazztanz werden aber auch Koordination, Körperbeherrschung, Fitness und Ausdruck trainiert. Außerdem wird je nach Musicalnummer in Charakteren getanzt oder einfach auf Musik improvisiert.
30min Gesang (Simon Ginsberg): Atmung, Intonation (richtige Tonhöhe halten und hören) und Rhythmus sind fundamental beim Singen, wenn man sich beim Singen auch noch bewegt ist eine gute Gesangstechnik äußerst wichtig.
Alle 14 Tage 60 min. Schauspieltraining (Aiga Keller): Wie stellt man einen Charakter dar, wie geht man mit Texten um, wie setzt man seinen Körper sinnvoll beim schauspielern ein. Dies und einfach der Spaß am Spielen werden hier gefördert.

1751
monatlich: 44,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer samstags
für 8 bis 12-jährige Kinder/ Jugendliche
9.00-9.45 Uhr Tanzen (wöchentlich)
9.45-10.15 Uhr Singen (wöchentlich)
10.15-11.15 Uhr Schauspiel (14-tägig)
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Schauspiel - Theaterkurs für Kinder

Die Kinder lernen die große Bandbreite der Schauspielerei, von der Clownerie bis zu ernstem Sprechtheater, kennen. Neben einem Bewegungs-warm-up gibt es Übungen und Spiele zur Wahrnehmung, Gruppendynamik, Sprechtechnik, zum Umgang mit Texten, Körperausdruck, Stimmausdruck, zum Finden von Charakteren.
Ziel ist es auch einmal im Jahr das Gelernte vor Publikum zu präsentieren.

1753
monatlich: 15,00 €
Der Kurs ist 14tägig immer samstags jeweils: 10.15-11.15 Uhr
für 8 bis 12-jährige Kinder
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Aiga Keller

Mini-Musical

In diesem Kurs werden die Kinder mit altersgerechten Musicalnummern an das Zusammenspiel von Tanz, Gesang und Schauspiel herangeführt. So entdecken die Kinder ihre darstellerischen Fähigkeiten und gewinnen Mut Gefühle zum Ausdruck zu bringen und aus sich heraus zu kommen. Ein großer Spaß für Kinder die gerne Singen und Tanzen. Der Musicaldarsteller und Operettensänger Simon Ginsberg unterrichtet die Klasse.

1754
monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs jeweils: 15.30-16.30 Uhr
für 6 bis 7-jährige Kinder
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Simon Ginsberg

1755
monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs jeweils: 16.30-17.30 Uhr
für 7,5 bis 8,5-jährige Kinder
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Simon Ginsberg

Talentschuppen
Tänzerische Vorausbildung in klassischen und modernen Tanz.
Nur für überdurchschnittlich begabte Kinder. Teilnahme nach vorheriger Absprache.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1756
monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 15.20-16.20 Uhr
für 6 bis 8-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Gunther Henne und Simon Ginsberg

1757
monatlich: 50,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer
montags 16.30-17.40 Uhr und
mittwochs 16.25-17.25 Uhr
für 8 bis 10-jährige Kinder
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

1758
monatlich: 52,00 €
montags 16.30-17.40 Uhr und
freitags 16.45-18.00 Uhr
für 9 bis 12-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

TAM TAM für Teenies

Ballett mit Spitzentanz - Einführung
In diesem Kurs kommt zum normalen Balletttraining eine erste Begegnung mit dem Spitzentanz

1760
monatlich: 29,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer dienstags
jeweils: 15.30-16.40 Uhr
für 10 bis 13-jährige Kinder (Anfänger)
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Ballett für Teenies
Ballett gewinnt in den letzten Jahren wieder großen Zuspruch bei jungen Leuten.
Ballett, eine der komplexesten Bewegungskünste fördert die Fitness, die Beweglichkeit, die Eleganz, die Musikalität, das künstlerisch ästhetische Empfinden und ist einfach super für Figur und Haltung.

1761
monatlich: 29,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 18.35-20.00 Uhr
für 13 bis 20-jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Spitzentanz für Teenies
Diese Stunde ist als Ergänzungstraining für Schüler gedacht, die bereits einmal die Woche Ballettunterricht haben. Neben dem Training auf Spitzenschuhen steht das Erlernen von klassischen und Neoklassischen Choreografien auf dem Programm.

1762
monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 18.25-19.25 Uhr
für 12 bis 18-jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Musical-Dance und Performance für Teenies
Musicals sind seit Jahrzehnten ein Publikumsmagnet und nach wie vor sehr angesagt. In dieser Klasse geht es darum die Grundlagen des Musicaldance sowie von Schauspiel und Gesang zu erarbeiten. Musicaldance verknüpft Jazzdance mit HipHop und modern Dance-Elementen betont aber vor allem den Showcharakter, Ausdruck und die Performance. Abwechselnd beinhaltet die Stunde außerdem Gesang bei dem die Lieder zu denen getanzt wird auch gesungen werden, sowie Schauspielübungen, die die Ausdrucksfähigkeit der Teilnehmer fördern

1770
monatlich: 29,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags
jeweils: 17.10-18.25 Uhr
für 13-16jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Talentschuppen Teenie-Ausbildungsklasse
Ausbildung in Klassischem Tanz sowie begleitend moderner Tanz, Spitzentanz, Folklore, Improvisation und Jazzdance. Nur für begabte Teenager mit mehrjähriger Tanzerfahrung.

1774
monatlich: 52,00 €
dienstags ,16.45-17.55 Uhr und
freitags, 18.00-19.30 Uhr
für 13-18jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg und Gastlehrer/innen

Musical Teenie-Talentschuppen
Für darstellerisch begabte Teenies mit guter Gesangsstimme

1776
monatlich: 48.- €
Schauspielunterricht 9.45-11.15
nur 14-tägig
Gesangsunterricht 11.15-12.10(wöchentlich)
Tanzunterricht 12.15-13.00 Uhr (wöchentlich)
immer samstags für 12-18jährige
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

TamTam-Theaterensamble
Schauspiel-Unterricht, Theaterarbeit und Stückentwicklung für darstellerisch begabte Teenies , die bereits Theatererfahrung haben.

1777
monatlich: 18,00 €
immer samstags für 12-18jährige
9.45-11.15 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

HipHop
Nach einem warm-up werden die angesagten HipHop-Moves zur neuesten HipHop-Musik getanzt. Die Teilnehmer lernen sich cool, gefühlvoll und mit Power zu bewegen.

1780
monatlich: 27,00 €
immer freitags für 12-14jährige
17.00-18.00 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Pascale Firholz und Gastlehrer/innen

1781
monatlich: 27,00 €
immer freitags für 13-18jährige
18.00-19.00 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Pascale Firholz und Gastlehrer/innen

Schauspielkurs für Teenies
Für alle, die gerne Theater spielen, bzw. es mal ausprobieren wollen. In diesem Kurs wird das grundlegende Handwerkszeug für die Schauspielerei erlernt: Sprechtechnik, Körperausdruck, Präsenz, Rollenfindung, Improvisation, Theatertechniken, das Erarbeiten von Texten u.a. Es werden komödiantische aber auch ernste Szene ausprobiert und erarbeitete Szenen und Sketche werden vor Publikum gezeigt.

1782
monatlich: 16,00 €
immer 14tägig samstags für 12-18jährige
12.15-13.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Pascale Firholz und Gastlehrer/innen

TamTam Einzelcoaching
Einzelcoachings können in vielen Situationen hilfreich sein
Vor Referaten, Reden, Gesangs- oder Tanzauftritten, vor Aufnahmeprüfungen für Ausbildungen im Bereich Schauspiel, Tanz, Gesang, Musical oder um an Talenten intensiv zu arbeiten.
Wir bieten in folgenden Bereichen Einzelcoachings an: Gesang * Tanz * Sprechen- Sprechtechnik, Stimmfarbe, Deutlichkeit, Präsentation * Schauspiel
Die Coachings erfolgen nach Absprache, Info unter 08106/995213, pro 30 min 25,00 €

1785



Bei Fragen zu SQUARE DANCE und LINE DANCE-Kursen wenden Sie sich bitte an Familie Gietl: www.mgtl.de

Square Dance - Dancing the Mainstream Program

1802 ab Fr, 13.09.13
11 x 20.00-22.00 Uhr € 33,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Gluckstraße, Pausenhalle, Hans Gietl

Square Dance - Dancing the Advanced 2 Program

1805 ab Di, 24.09.13
11 x 19.30-22.00 Uhr € 33,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Gluckstraße, Pausenhalle, Hans Gietl

Square Dance - Dancing the Challenge 1 Program

1807 ab Mi, 25.09.13
11 x 18.45-22.00 Uhr € 33,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Hans Gietl

American LineDance - Einführungskurs

Ideal für Singles: bei dieser Tanzform amerikanischen Ursprungs stellen sich die Tänzer in Linien auf und jeder tanzt für sich. Die abwechslungsreiche Musik, zu der getanzt wird, umfasst Country, Rock'n'Roll, Swing und Disco.

1811 ab Do, 19.09.13
12 x 19.00-20.00 Uhr € 36,00
(mader.hans-juergen@online.de)
Vaterstetten, Schule Gluckstraße, Pausenhalle, Hans-Jürgen Mader

American LineDance ''Southern Delight" (Fortgeschrittene)

1812 ab Do, 12.09.13
21 x 20.00-22.00 Uhr € 63,00
wöchentlicher Kurs
Vaterstetten, Schule Gluckstraße, Pausenhalle, Hans-Jürgen Mader

Indisch-Orientalischer Tanz

Für Fortgeschrittene-
Ein lebendiger Tanz, der die vielfältigen Einflüsse der ägyptischen Geschichte in sich vereint: vom erdigen, einfachen Tanz der Bäuerinnen und Zigeunerinnen bis zur anspruchsvollen Unterhaltung am Hof. Noch heute wird der Tanz von Generation zu Generation weitergegeben und bei allen fröhlichen Ereignissen getanzt.
Wir möchten alle, die sich für orientalische Musik und Bauchtanz begeistern, einladen mitzumachen. Alter, Figur und Beweglichkeit spielen keine Rolle, doch wird ein wenig Ausdauer gefordert.
Bitte mitbringen: Rock mit Gummizug oder Pumphose, Tücher.

1823 ab Mi, 02.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 105,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Karin Martynez

Darf ich bitten?

Möchten Sie einfach mal wieder mit Ihrem Partner, bzw. Ihrer Partnerin tanzen?
Vielleicht liegt ja der Tanzkurs, den Sie besucht haben, schon in weiter Ferne und Sie meinen, alles vergessen zu haben.
Keine Sorge, gemeinsam kriegen wir den Dreh wieder raus und dem Tanz im Fasching oder bei einem anderen Fest steht nichts mehr im Wege!
Wir tanzen Standardtänze, um der Tradition die Ehre zu geben, aber auch lateinamerikanische Tänze. Ob AnfängerIn oder FortgeschritteneR, der Spaß an der Musik und am Tanzen steht im Vordergrund. Bitte Schuhe mit glatter Sohle oder Ledersohle (Tanzschuhe) mitbringen.
Paarweise Anmeldung ist erforderlich.
Gebühr pro Person!

1870 ab Di, 15.10.13
8 x 20.30-22.00 Uhr € 73,30
für "Wiedereinsteiger"
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Andreas Metzger und Barbara Kraus

1871 ab Di, 14.01.14
6 x 20.30-22.00 Uhr € 55,00
für Fortgeschrittene
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Andreas Metzger und Barbara Kraus

Gesellschaftstanz für Anfänger / Wiedereinsteiger

Ein Kurs für alle Altersklassen ab 18 Jahre mit verschiedenen Standard- und Lateintänzen, sowie dem Klassiker Discofox.
Man tanzt nicht mehr nur auf Hochzeiten, sondern auch auf Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfesten und dann lieber zu zweit als allein. Wollen auch sie sich "trittsicher" auf dem Tanzparkett bewegen? Der Kurs vermittelt an 12 Abenden die Grundlagen des Paartanzes für Anfänger und Wiedereinsteiger. Schwerpunkt des Kurses sind aus dem Bereich Latein der ChaCha, Rumba, Jive und Samba; aus dem Bereich Standard der Langsame und der Wiener Walzer, der (Europäische) Tango und der Quickstep. Hier steht der Spaß an Bewegung zu verschiedenen Musikrichtungen im Vordergrund, aber auch die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden geschult. Nach Kursende besteht die Möglichkeit im weiterführenden Kurs die erlernten Kenntnisse zu vertiefen oder einfach nur die Lieblingstänze zu üben.
Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!
Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen!)
Andreas Schernus, Jahrgang 1964, begeisterter Tänzer seit 1980, unter anderem Gold Star-Prüfung bereits 1983, mehrere Jahre aktives Mitglied einer Lateintanzformation, die letzten Jahre aktiv im Breitensport eines Münchener Tanzsportclubs.

1882 ab Fr, 11.10.13
12 x 18.30-19.45 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Andreas Schernus

Gesellschaftstanz - für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist angedacht als fortlaufender, semesterübergreifender Kurs und richtet sich an alle Paare, die bereits erste Tanzerfahrungen gesammelt und das Erlernte in einem Kurs wiederholen und üben wollen, sowie neue Schritte und Figuren erlernen möchten. Einstieg in den Kurs ist in jedem Semester möglich.
Im Verlauf des Kurses werden wir aus dem Bereich Latein den ChaCha, die Rumba und die Samba üben; aus dem Bereich Standard den Langsamen Walzer, Wiener Walzer, Tango und Quickstep. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Jive, Paso Doble und Slowfox angedacht.
Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!
Andreas Schernus, Jahrgang 1964, begeisterter Tänzer seit 1980, unter anderem Gold Star-Prüfung bereits 1983, mehrere Jahre aktives Mitglied einer Lateintanzformation, die letzten Jahre aktiv im Breitensport eines Münchener Tanzsportclubs.

1883 ab Fr, 11.10.13
12 x 20.00-21.15 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Andreas Schernus

Tango Argentino 1- Anfänger

Kursleitung: Veronika Fischer tanzt seit sie laufen kann - argentinischen Tango seit 2003. Zunächst erlernte sie sowohl in der folgenden als auch führenden Rolle traditionellen Tango (estilo salón in Deutschland, estilo milonguero/apilado in den USA), entwickelt sich jedoch zunehmend zum Tango nuevo und Tango fusion, der die eigenen körperlichen Gegebenheiten, die nicht-traditionelle Musik, die Umwelt und die eigene Stimmung in den Tanzstil integriert. Mehr: www.la-potranca.com
Kursbeschreibung: Wir erlernen die Grundbegriffe des argentinischen Tangos (Geschichte, Gehen zur Musik und in Tanzrichtung, Tanzhaltung, gemeinsames Gehen im Paar, Ochos, Kreuz, Sanguiche, erste Drehungen). Im Anschluss an den Sonntagskurs besteht bei genügender Beteiligung die Möglichkeit, gemeinsam eine Tango-Tanzveranstaltung (Milonga) in München zu besuchen, und dort die neuen Kenntnisse auszuprobieren.
Kleidung / Ausrüstung:
bequeme Kleidung, Getränke für die Pause!
für die Damen: Tanzschuhe (Standard/Latein), Tanzsneaker, Pumps mit runder Kappe und solidem Absatz und Ledersohlen oder rutschende dicke Socken
für die Herren: Tanzschuhe (Standard/Latein), Tanzsneaker, normale Schuhe mit runder Kappe und Ledersohle oder rutschende dicke Socken

1894 € 39,00
Sa, 16.11.13 19.00-21.15 Uhr
So, 17.11.13 19.00-21.15 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Veronika Fischer

Tango Argentino Aufbaukurs 1

Wir bauen auf die Inhalte des ersten Kurses (Ochos, Kreuz, Sanguiche) auf, wiederholen diese und lernen Varianten für flüssiges Tanzen, dazu beschäftigen wir uns mit der Tango-Variante ''Vals" (ähnlich dem Wiener Walzer)

1895 € 39,00
Sa, 18.01.14 19.00-21.15 Uhr
So, 19.01.14 19.00-21.15 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Veronika Fischer





**Im Web finden Sie ausführliche Beschreibungen und Hinweise:
www.abenteuerkinderwelt.de
www.vhs-vaterstetten.de**

Ausbildung zur Kursleitung AbenteuerKinderWelt: Grundkurs Eltern-Kind

An zwei Wochenenden wird das AbenteuerKinderWelt-Konzept vorgestellt und erarbeitet. Die Teilnehmer/innen lernen die theoretischen Grundlangen und die praktische Umsetzung des Wissens in der AbenteuerKinderWelt kennen. Im Mittelpunkt stehen die kindliche Entwicklung, die Sinne und Kompetenzen des Kleinkindes und die Möglichkeiten wie Kinder in ihrer Entwicklung begleitet und gefördert werden können. Darüber hinaus werden die Bausteine der Stundengestaltung für AbenteuerKinderWelt-Gruppen vorgestellt und eigene Beispielstunden gestaltet. Am zweiten Wochenende werden u.a. die individuell erarbeiteten Beispielstunden vorgeführt und ausführlich besprochen. Der Erhalt der Berechtigung Kurse unter dem Namen AbenteuerKinderWelt anzubieten, ist abhängig von der erfolgreichen Umsetzung der Hausaufgaben.
Inhalte der Ausbildung
AbenteuerKinderWelt-Konzept * Überblick über die Sinne und Kompetenzen von Kleinkindern und deren Fördermöglichkeiten * Meilensteine der kindlichen Entwicklung * Musikalische, bildnerische Entwicklung, Tastsinn, Motorik, Sprachentwicklung, visueller, auditiver, vestibulärer, olfaktorischer, gustatorischer, kinästhetischer Sinn in Theorie und Praxis * Erarbeitung, Demonstration und Analyse einer zielgruppenorientierten Beispielstunde * Viele praktische Übungen und Gruppenarbeit * Vorführung einer individuellen Beispielstunde (Hausaufgabe) *Analyse und Bewertung der individuellen Beispielstunden * Die kindliche Entwicklung zwischen 6 und 15 Monaten * Besonderheiten der Stundengestaltung für Kinder zwischen 6 und 15 Mon. * Erwartungen der Kinder, Eltern, Kursleiter und Träger an AbenteuerKinderWelt * Rhythmik, Tanz, Kreativität * Erarbeitung und Analyse einer zielgruppenorientierten Beispielstunde, sowie der Semesterplanung, Organisation, Öffentlichkeitsarbeit und Gruppenprozesse.
In der Kursgebühr sind € 180,00 für umfangreiches Lehrgangsmaterial enthalten.
Kursorte an denen Ausbildungs- und Fortbildungsseminare angeboten werden:
Vaterstetten, Mainz, Speyer, Würzburg, Berlin, weitere Orte auf Anfrage.

1902 € 580,00
Fr, 08.11.13 15.00-18.00 Uhr
Sa, 09.11.13 9.00-20.00 Uhr
So, 10.11.13 9.00-15.00 Uhr
Fr, 22.11.13 15.00-18.00 Uhr
Sa, 23.11.13 9.00-19.30 Uhr
So, 24.11.13 9.00-15.00 Uhr
Kursort an Samstagen und Sonntagen:
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ute Lantelme

Ausbildung zur Kursleitung AbenteuerKinderWelt: Praxiscoaching

Das AbenteuerKinderWelt-Coaching begleitet den Praxistransfer, und hilft in dieser Phase auftretende Fragen praxisnah zu lösen und der Kursleitung ein unmittelbares Feedback über ihre Arbeit zu geben. Es ist Bestandteil der Ausbildung und wird in Kombination mit dem Aufbaukurs angeboten, kann aber auch individuell gebucht werden.

1903 Fr, 20.09.13
14.00-19.00 Uhr € 99,00
oder: Termin nach Absprache
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Tanja Keller

Ausbildung zur Kursleitung AbenteuerKinderWelt - Aufbaulehrgang

In diesem Kurs werden die ersten Erfahrungen beim Umsetzen des AbenteuerKinderWelt-Konzeptes reflektiert. Einzelne Themen werden vertieft. Dazu gehören u.a.:
Kommunikation * Gruppendynamik * Fördermöglichkeiten und Grenzen * Vertiefung des vorhandenen Wissens * Integration von besonderen Teilnehmerbedürfnissen * Multikulturelle Aspekte * praktische Übungen und Gruppenarbeit. In der Kursgebühr sind 30.- € für Lehrgangsmaterial enthalten!
Weitere Info auch unter www.abenteuerkinderwelt.de.
Anmeldung & Beratung: Geschäftsstelle der vhs-Vaterstetten: Tel. 08106/359035 oder www.vhs-vaterstetten.de

1904 Sa, 21.09.13
9.30-17.00 Uhr € 135,00
In der Kursgebühr sind 60,00 € für Lehrgangsmaterial enthalten!
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ute Lantelme

7. AbenteuerKinderWelt - Symposium 2014

Das 7. AbenteuerKinderWelt- Symposium behandelt folgende Schwerpunkte:
1. Was ist los in der AbenteuerKinderWelt
2. AbenteuerKinderWelt: Meisterwerken und Gestalten ganz einfach
3. Workshops
4. Erfahrungsaustausch
In der Kursgebühr sind Lehrgangsmaterialien von 25,00 € enthalten! Teilnahme nur für AbenteuerKinderWelt-Dozentinnen.

1910 Sa, 29.03.14
10.00-17.00 Uhr € 99,00
In der Kursgebühr sind Lehrgangsmaterialien von 20,00 € enthalten!
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Ute Lantelme

AbenteuerKinderWelt

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. Die Mütter /Väter erhalten die Möglichkeit den Entwicklungsprozess ihres Kindes zu unterstützen. Auf spielerische Weise werden das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder, sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung unterstützt. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten, stehen auch Malgeschichten und Kleininstrumente für Klanggeschichten zur Verfügung.
Es wird gemeinsam gespielt, gebastelt oder geforscht, gesungen, getanzt, gefühlt, musiziert und gelauscht. In den Kursen für die Allerkleinsten (unter 12 Monaten) ist auch Zeit für den Erfahrungsaustausch der großen Teilnehmer eingeplant

1930 ab Mi, 18.09.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 04/2012-02/2012
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Ute Lantelme

1931 ab Do, 19.09.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 08/2012-11/2012
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Gabriele Koller

1933 ab Fr, 20.09.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 09/2012-12/2012
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Gabriele Koller

1934 ab Mo, 30.09.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 01/2012-03/2012
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Gabriele Koller

1935 ab Do, 19.09.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 02/2011-05/2011
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Gabriele Koller

1937 ab Mi, 18.09.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
EINSTIEG FÜR DIE ALLERKLEINSTEN!
Geburtsmonat 01/2013-03/2013
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Ute Lantelme

1942 ab Fr, 20.09.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 07/2012-10/2012
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Gabriele Koller

1944 ab Mo, 07.10.13
15 x 14.45-16.15 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 11/2012-01/2013
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Bettina Vogel

1946 ab Di, 17.09.13
15 x 14.30-16.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 03/2012-09/2012
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Ute Lantelme

1948 ab Mo, 30.09.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 05/2013-08/2013
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum 2, Gabriele Koller

1949 ab Mo, 23.09.13
15 x 9.30-11.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 09/2012-07/2012
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Monika Schuster

Anmeldung unter: 08106-359035



AbenteuerKinderWelt: Frühförder-Spielgruppe ohne Mama

In der Frühförder-Spielgruppe erhalten die Kinder eine liebevolle Begleitung. Es werden unter pädagogischer Anleitung kindgerechte musikalische, kreative und Bewegungselemente geboten. Der Schwerpunkt liegt bei der musischen Förderung. Die Kinder können hier erste Gruppen-Erfahrungen ohne Mamies machen.
Die Kursleiterin ist eine ausgebildete Kinderkrankenschwester und Kinderpflegerin mit Zusatzqualifikationen.
Die Gruppe ist auch für Kinder mit Handicap nach Rücksprache geeignet (z.B. PEG-Sonde, Herzkrankheiten, Frühgeborene, Kinder mit Entwicklungsverzögerungen u.a.). Die Gruppe ist auf max. 8 Kinder begrenzt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und wird anteilig berechnet. Der Kurs wird auf Wunsch verlängert/fortgesetzt.
Ein(e) Mutter/Vater unterstützt nach Absprache im Wechsel die Gruppe

1965 ab Fr, 04.10.13
12 x 9.00-12.00 Uhr € 168,00
Alter der Kinder: 1 bis 3 Jahre
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Caroline Kulzer

Babymassage

Die Babymassage ist eine 2500 Jahre alte Methode, die Nichts an ihrer Wirksamkeit verloren hat. Heute erfahren wir immer mehr, welchen Stellenwert Hautkontakt und Berührung bei der Entwicklung der Kinder haben.
Die Babymassage ist nicht nur allgemein förderlich, sondern auch speziell bei Unruhe des Babys, Bauchweh und Schlafstörungen hilfreich.
In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Formen der Babymassage, die Sie auch zu Hause mit Ihren Kindern durchführen können. Außerdem gibt es ein kurzes ´Verwöhnprogramm` für die Mütter.
Der Kurs eignet sich für Babys ab ca. 4 Wochen bis etwa 6-7 Monate.
Bitte mitbringen: eine große Decke für sich, eine kleine Decke für das Baby, eine Ersatzwindel, gerucharmes, pflanzliches Öl (z.B. Jojoba, Oliven- oder Mandelöl, Calendula Kinderöl von Weleda).
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1987 ab Di, 01.10.13
7 x 10.30-12.00 Uhr € 84,00
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

Babyfitness mit Tuina-Massage

Babyfitness mit Babygymnastik * Tuina-Massage für Kinder * Lernen mit allen Sinnen
Babies und Kleinkinder haben bereits Freude an der Bewegung sowie zärtlicher Berührung. Ihren vitalen Bewegungsdrang können sie in diesem Kurs mit gymnastischen und rhythmischen Übungen zum Ausdruck bringen. Spielerisch werden sie nicht nur mit Bewegungsliedern und Klanggeräten vertraut, sondern auch mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien. Wir wollen das Kind durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung fördern. Der Erwachsene ist aktiver Partner des Kindes. Ziel des Kurses ist auch, die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu stärken und zu vertiefen sowie Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen. Durch zärtliche Berührungen in Form der wieder entdeckten fernöstlichen Tuina-Massage werden einige Grundtechniken vorgestellt, die ein wichtiger Teil der chinesischen Kinderheilkunde ist. Tuina ist sehr wirksam bei so häufig auftretenden Säuglings- und Kinderkrankheiten wie z.B. nächtliches Weinen, Mangelernährung, Hautausschlag, Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, Fieber, Erkältung etc. Begrenzte Teilnehmerzahl.
€ 5 sind für Massageöle und ausführlichem Skript im Kurs gesondert zu entrichten.
Bitte mitbringen: wasserfeste Unterlage, Ersatzwindel, Handtuch oder kleine Decke, bequeme Sachen, Stoppersocken
Webseite der Seminarleiterin:
http://www.ki-do.de

1988 ab Di, 10.12.13
7 x 10.30-12.00 Uhr € 84,00
alleine oder paarweise, Väter/Omis sind herzlich willkommen. Babies ab dem 5. Monat
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

Anmeldungen unter: 08106-359035

Fenkid© - begleitete Eltern-Kind-Gruppe

Von 3 bis 9 Monaten
Ihr Baby findet in diesem Kurs eine Umgebung vor, in der es seinen spontanen Bewegungsimpulsen folgen und seinem "Forschungsobjekt" gezielt nachgehen kann.
Während der Beobachtungszeit erfahren Sie das Wesen und die Bedürfnisse Ihres Babys noch intensiver. Die Kinder begegnen sich im Spiel und machen vielfältige soziale Erfahrungen. Die Erwachsenen bekommen im Austausch oder durch Kurzvorträge neue Impulse zu speziellen Themen, wie z.B. zur einfühlsamen Pflege oder zur erfolgreichen Erziehung. Mit Liedern und Fingerspielen wird die Sprachentwicklung angeregt und es entsteht ein fröhliches Miteinander.
Zu Beginn findet ein Elterninformationsabend statt. Nähere Infos zu Fenkid© unter: http://haeberlstrasse-17.de/de/beratung-und-kurse/nach-der-geburt/fenkidr/was-ist-fenkidr.

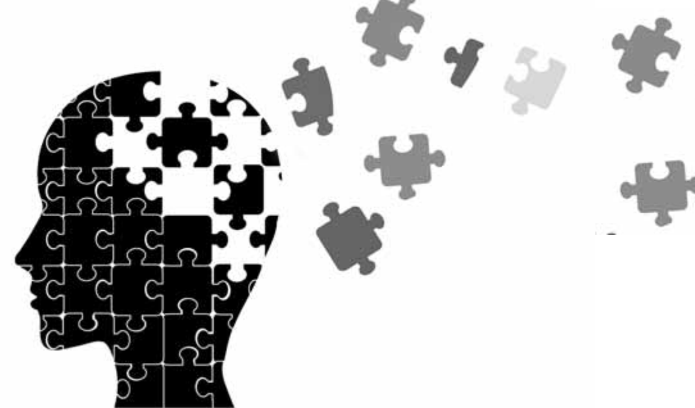
1990 ab Fr, 11.10.13
10 x 10.45-12.00 Uhr € 97,00
Alter der Kinder: 1 bis 3 Jahre
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, Bewegungsraum, Bernadette Althoff

Backhaus Dümig
„Diese Bäckerei gehört zu den Besten Deutschlands“, ausgezeichnet von
DER FEINSCHMECKER 2013
DINKEL PUR FÜR:
Dinkelverliebte, Allergiker & Fitnessbewußte
DINKELSPEZIALITÄTENALS STANGERL:
“Dümogi, Peppi, Popeye, Lauchi, Bierstangerl, Dümix & Salmi...”
- die Dinkel ich mir!
Alles aus eigener Herstellung!
Vaterstetten, am Rathausplatz
Tel. 0 81 06 / 14 06
Montag - Freitag 7.00 - 12.30 Uhr u. 14.30 - 18.00 Uhr
Samstag 6.30 - 12.00 Uhr, Sonn- und Feiertags geöffnet!

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 13:51 Seite 43

Medizin, Pädagogik, Psychologie





Alzheimer und Demenz - sind wir hilflos ausgeliefert?

Immer mehr Menschen erkranken an einer der verschiedenen Formen von Demenz - über die eigentlichen Ursachen wird jedoch nach wie vor spekuliert.
Dieser Vortrag möchte über das Krankheitsbild und mögliche Ursachen der Erkrankung aufklären und näher beleuchten, was man aus naturheilkundlicher Sicht und auch im persönlichen Leben vorbeugend unternehmen kann. Denn es benötigt meistens Jahre bis Jahrzehnte, bis die Erkrankung in Erscheinung tritt!
Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung. Anmeldung erforderlich!

2003 Do, 07.11.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Silvia Rauschenbach

Demenz und Umgang mit altersverwirrten Menschen

Der Umgang mit altersverwirrten oder dementen Menschen ist schwierig und erfordert viel Geduld und Einfühlungsvermögen. Mit der von der amerikanischen Gerontologin Naomi Feil entwickelten Methode der Validation ist ein Zugang zu diesen Menschen möglich. Mit dem einfühlsamen Eingehen und Reagieren auf die Verhaltensweisen und Äußerungen verwirrter oder dementer Menschen kann die Kommunikation mit ihnen entscheidend erleichtert werden, in belastenden Situationen wirkt sie spannungsreduzierend.
Ziel ist es, die Gefühle und die Lebenswelt der Betroffenen zu akzeptieren und mit dieser hilfreichen, wertschätzenden Umgangs- und Kommunikationsform (wieder) eine Beziehung aufzubauen und zu halten.

2004 ab Mo, 20.01.14
2 x 19.30-21.00 Uhr € 18,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 403, Heike Sassmann

Essen gegen die Vergesslichkeit

In Kooperation mit dem Netzwerk Generation 55plus. - Ernährung bei Demenzerkrankungen
Menschen mit Demenz können sich nicht mehr an ihre Umgebung anpassen. Die Umwelt muss sich mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen an die veränderte Welt des Demenzkranken anpassen. Auch eine so elementare Sache wie Essen wird zum Problem.
Welche Speisen sind geeignet (Fingerfood) und welche Hilfen gibt es in Bezug auf die Darreichung, die den Alltag wieder lebenswert machen. Ich zeige Ihnen Tricks und Tipps, damit das Leben etwas leichter wird.
Die Dozentin ist Dipl.Oecotrophologin.

2005 Do, 28.11.13
15.00-17.00 Uhr € 3,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Michaela Küntzler

Basteln von Erinnerungskisten

Um manchmal besser mit einem kranken, vereinsamten oder auch ausgegrenzten Menschen kommunizieren zu können, ist es immer hilfreich auf eine Kommunikationshilfe zurückgreifen zu können. Genau so eine Methode dürfen Sie bei diesem Workshop selbst ausprobieren, indem Sie Ihre persönliche Erlebniskiste selbst gestalten. Sie werden sehr schnell feststellen, wie viel Spaß Sie daran haben, Ihre dargestellte Lebensreise und/oder den jeweiligen Lebensmoment den anderen Kursteilnehmern zu erläutern.
Bitte mitbringen: einen kleinen oder großen Schuhkarton, Schnappschüsse aus Ihrem Leben, Zeitungsartikel, diverse Bastelpapiere, Knöpfe, Kleber, Stifte, Fäden, Bastelreste jeglicher Art und einen kleinen Schatz aus Ihrem Leben, z.B. Musiknoten, winziges Spielauto, etc. Maximal 8 Teilnehmer.
Die Dozentin arbeitet seit Jahren in der Betreuung dementiell Erkrankter.

2006 Di, 19.11.13
14.00-17.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ulrike Meyer-Popp

2007 Di, 21.01.14
14.00-17.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ulrike Meyer-Popp

Praxis für klassische Homöopathie
Ganzheitliche Therapie für Kinder und Erwachsene

Barbara Gorihsen
Heilpraktikerin

Sperberstraße 5
85630 Grasbrunn
Tel.: (0 89) 46 20 20 43
Termine nach Vereinbarung

www.praxis-gorihsen.de



Hashimoto - eine neue Volkskrankheit?

Warum erkranken immer mehr und vor allem immer jüngere Menschen an einer Schilddrüsenfunktionsstörung bis hin zum 'Hashimoto' - einer Autoimmunerkrankung, bei der das körpereigene Immunsystem die Schilddrüse zerstört? Was vor Jahren noch die Ausnahme war, ist heute fast die Regel.

Der Vortrag möchte die verschiedenen Formen der Schilddrüsenerkrankungen erläutern und aufzeigen, worin mögliche Ursachen für das gehäufte Auftreten liegen könnten und wie aus naturheilkundlicher Sicht Einfluss genommen werden kann!

Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung. Anmeldung erforderlich!

2015 Do, 06.02.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Silvia Rauschenbach

Blasenschwäche - Keine Frage des Alters

Am Anfang ist eine schwache Blase nur etwas lästig, sie kann aber mit der Zeit immer mehr zu einer Last werden.

In diesem Kurs lernen Sie die Zusammenhänge rund um die Blase und den Beckenboden kennen und verstehen.

Im praktischen Teil werden Methoden aufgezeigt, die das Selbstmanagement im Umgang mit einer Blasenschwäche unterstützen, wie z.B. Blasen- und Toilettentraining, sowie die Wahrnehmung des Beckenbodens aufgezeigt. Die Dozentin wird auch richtige Verhaltensweisen für den Alltag vorstellen. Bitte bequeme Kleidung. Nur für Frauen! Anmeldung erforderlich.

2018 Sa, 08.02.14
10.00-13.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Annette Wolfsteiner

Kraftquelle Schlaf

Schlafen wie ein Murmeltier und morgens frisch und ausgeruht erwachen. Danach sehnen sich viele Menschen, denn Ein- und Durchschlafstörungen sind zu einem immer häufiger auftretenden Problem geworden. In der heutigen Zeit greifen immer mehr Menschen zu Schlaf- und Beruhigungsmitteln.

Dabei ist es in vielen Fällen möglich, mit naturheilkundlichen Mitteln Abhilfe zu schaffen - ohne Chemie.

Lernen Sie in diesem Vortrag die vielen Möglichkeiten kennen, die uns die Naturheilkunde bietet, denn Schlafstörungen sind eine Domäne der Naturheilkunde.

Die Dozentin ist Krankenschwester und Heilpraktikerin.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

2019 Do, 21.11.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Susi Schöne



Anmeldung unter:
08106-359035

Heilerde - altes Heilmittel wiederentdeckt

Ob Magen-Darm Beschwerden, Übersäuerung, hoher Cholesterinspiegel, Sodbrennen oder Infektanfälligkeit - die Einsatzgebiete von Heilerde sind vielfältig. Aber auch Akne, Ekzeme, Neurodermitis und Entzündungen können durch dieses altbewährte Heilmittel günstig beeinflusst werden.

Die Dozentin, die Heilpraktikerin und Krankenschwester ist, gibt Ihnen Anleitungen für Kuren, Rezepte und Packungen, die Sie schnell, einfach und kostengünstig zu Hause selbst herstellen und anwenden können. Heilerde sollte in keine Hausapotheke fehlen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, 1 Glas, 1 Flasche Wasser, Löffel, Handtuch.

2021 Mi, 16.10.13
19.00-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Susi Schöne

Kindernotfallkurs

für Eltern, Großeltern, Betreuer und Tagesmütter
Im Alltag mit Kindern entwickeln sich oft plötzlich Situationen, die von Ihnen schnelle und sichere Hilfe erfordern. Es ist nicht schwer, die nötigen Maßnahmen zu begreifen und umsetzen zu können. Unsere Themen: * Verletzungen * Verbrennungen * Vergiftungen * Verschlucken von Fremdkörpern * Bewusstlosigkeit * Fieberkrampf * Herz-Lungen-Wiederbelebung und vieles mehr. Wir legen Wert auf eine qualifizierte praktische Ausbildung für Notfälle bei Kindern.

Eine Broschüre sowie Übungsmaterial sind in der Gebühr enthalten.

Die Dozentin ist von der Berufsgenossenschaft anerkannte Ausbildnerin; jeder Teilnehmer erhält ein entsprechendes Zertifikat.

2023 € 35,00
Mo, 07.10.13 18.30-21.30 Uhr
Mo, 21.10.13 18.30-21.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Iris Rieger

Erste Hilfe für Kinder

(8-12 Jahre)

Helfen ist kinderleicht - wenn man weiß, wie es geht! Wir wollen Kinder spielerisch an dieses Thema heran führen, denn man kann nie früh genug damit anfangen.

Themen: - den Verletzten ansprechen, Hilfe holen und bei ihm bleiben, trösten mit Worten und Gesten; - Verbände anlegen, starke Blutungen stoppen, Lagerung bei Verletzungen oder Erkrankungen und Wärmeerhalt, was tun bei Verbrennungen? Bewusstlosigkeit erkennen, stabile Seitenlage.

Das gesamte Übungsmaterial ist in der Gebühr inbegriffen. Die Kinder bekommen am Ende eine Urkunde und eine kleine Erste-Hilfe-Broschüre.

Die Dozentin ist von der Berufsgenossenschaft anerkannte Ausbildnerin.

2024 Fr, 11.10.13
15.00-17.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Iris Rieger

Rehabilitations-Gymnastik umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die als Gruppenbehandlung unter individueller ärztlicher Betreuung im Rahmen eines regelmäßigen Kurses durchgeführt werden. Alle Gruppen sind von der ´Arbeitsgemeinschaft Rehabilitationssport in Bayern´ anerkannt und dort angemeldet. Die Kurse finden unter der Leitung einer erfahrenen, in speziellen Schulungen weiterqualifizierten Physiotherapeutin oder Gymnastiklehrerin statt. Nach ärztlicher Verordnung fördern die Krankenkassen den Kursbesuch.

Rehabilitations-Sport kann bis ins hohe Alter durchgeführt werden und orientiert sich immer an den körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden. Die Übungsstunden finden ohne Stress oder Leistungsdruck statt und man trifft Menschen mit ähnlichen gesundheitlichen Problemen zum gegenseitigen Austausch und um neuen Mut zu finden.

Vorrangiges Ziel des Rehabilitationssports ist es, die eigene Verantwortlichkeit des Menschen für seine Gesundheit zu stärken und ihn zum langfristigen, eigenverantwortlichen Bewegungstraining durch weiteres Sporttreiben in der bisherigen Gruppe zu motivieren.

Rehasport: Lungensport macht fit zum Atmen

Viele Patienten mit Asthma, chronischer Bronchitis oder Lungenemphysem glauben, dass sie sich nicht belasten dürfen. Ihre Erkrankung veranlasst sie oftmals völlig unberechtigt zur starken Zurückhaltung gegenüber körperlicher Bewegung. Dabei können der Krankheit angepasster Sport und Bewegung zu einer Steigerung der körperlichen Belastbarkeit, Stabilisierung der Erkrankung und Verbesserung des Allgemeinzustandes führen.

In dieser Rehasport-Gruppe sollen Muskelaufbau und Muskelkraft gestärkt, Koordination und Bewegungsabläufe gefördert und Entspannungstechniken vermittelt werden. Damit keine Überforderung auftritt werden die Übungen dem Alter und dem Schweregrad der Erkrankung der Teilnehmer angepasst und medizinisch kontrolliert.

Die Gruppe wird von einer vom BVS anerkannten Übungsleiterin für Asthmasport geleitet und von einem Lungenfacharzt in Rufbereitschaft betreut. Fortlaufender Kurseinstieg ist möglich!

Die Gebühr beträgt 7,00 € pro Kurstag. Teilnehmer mit Kassenzuschuss zahlen 4,00 € pro Kurstag. Die VHS erhebt die Eigenbeteiligung für die Teilnehmer, da in dem Kurs mehr Leistung erbracht wird, wie von den Kassen erfordert (längere Kursdauer, Patientenberatung).

2025 ab Do, 19.09.13
17 x 9.15-10.45 Uhr € 119,00
Vaterstetten, GSD-Wohnpark, Fasanenstr. 26

Gesundheitsförderung durch Heileurythmie - intensive Übungen

Heileurythmie ist eine ganzheitliche Bewegungstherapie und gehört zu den Therapiemethoden der Anthroposophischen Medizin. Diese wurde von Dr. Rudolf Steiner (1861-1925) entwickelt. Zu den Grundelementen der Heileurythmie gehören das Arbeiten mit Vokalen, Konsonanten, Rhythmen, Stabübungen und Übungen, die vom Seelischen ausgehen.

In diesem Kurs lernen Sie effektive bewegungstherapeutische Übungen der

Massage

Heileurythmie kennen und erleben, warum gezielte Bewegungen - wie ein Medikament - nicht nur bis ins Seelisch-Geistige, sondern sogar bis ins Körperliche wirken. Damit können Sie Ihre regenerativen Kräfte aktivieren und sich einen wohltuenden Ausgleich zum Alltag schaffen. Ausübung der Heileurythmie kann u.a. positive Auswirkung haben auf Stress, Nervosität, Schlaflosigkeit, Erschöpfung oder Verspannungen. Die Kursleiterin ist praktizierende Ärztin mit Zusatzausbildung in Heileurythmie.
Bitte Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen!

2039 ab Mo, 20.01.14
3 x 19.00-20.30 Uhr € 30,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Sixta Tolle

Einführung in die Alexander-Technik

“Wenn ihr aufhört das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von Selbst” (F.M. Alexander).
Wir sitzen, stehen, gehen, heben und denken selten darüber nach, w i e wir es tun. Am Abend klagen wir über Spannungen, Erschöpfung oder sogar Schmerzen. Dabei könnten wir es leichter haben! Die F.M. Alexander-Technik zeigt uns, wie wir gewohnte Dinge auf neue, unerwartete Weise tun können. Sie werden ungünstige Gewohnheiten erkennen und wieder verlernen. Wir entdecken neue Handlungsspielräume und Sichtweisen nicht nur auf körperlicher, auch auf geistig/seelischer Ebene. Die ursprüngliche Leichtigkeit und Balance kann sich wieder einstellen und zu mehr Lebensqualität verhelfen.
An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung und werden die F.M. Alexander-Technik auf alltägliche Handlungen anwenden.
Anmeldung erforderlich!

2041 Mo, 24.02.14
19.30-21.30 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Jana Dobrick

Entspannt am Arbeitsplatz mit Alexander-Technik

Sitzen auch Sie täglich am Computer? Fühlen sich nach Kundenkontakten erschöpft? Müssen sich bewähren/präsentieren? Haben Verspannungen, Rückenschmerzen oder sind müde?
Unser Körper reagiert auf körperliche oder mentale Anspannung auf Dauer mit Stress-Symptomen. Das muss nicht sein!
Alexander-Technik zeigt uns, wie wir sinnvoller mit uns selbst umgehen, so dass körperliche Beschwerden oder Erschöpfung gar nicht erst auftauchen oder gemindert werden. Wir können ungünstige, automatisierte Muskelanspannungen erkennen und weglassen, uns selbst in Balance bringen, Pausen effektiv nutzen und für mehr Gesundheit und Wohlbefinden sorgen - direkt am Arbeitsplatz!
Sie erhalten eine Einführung in die Alexander-Technik, erproben die eigene Anwendung in konkreten (Arbeits-)Situationen und erhalten Anregungen, die Sie selbstständig im Alltag umsetzen können.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Socken, Trinkwasser; evtl. auch Arbeits-Outfit.
Anmeldung erforderlich!

2042 Fr, 08.11.13
18.00-21.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Jana Dobrick

Einführung in die Thaimassage

Die Thailändische Massage fördert die Durchblutung und regt das Lymphsystem an. Durch Dreh- und Dehnbewegungen bleiben die Gelenke geschmeidig, Energieblockaden können gelöst werden, so dass Qi, Ki und Prana ungestört fließen können.
In diesem Einführungskurs lernen Sie die wichtigsten ‘SEN’-Linien und Grundgriffe der thailändischen Massagetechniken kennen, so dass Sie am Ende in der Lage sind eine halbe Stunde die Techniken im Fluss am Partner auszuüben. Durch Daumendruck, Handballendruck, Ellbogeneinsatz etc. werden Energielinien bearbeitet. In Rücken-, Bauch- und Sitzposition werden die Hauptlinien des Körpers vermittelt. Mit dieser Massage können Sie Ihre Körperenergie wieder ins Gleichgewicht bringen und damit Krankheiten vorbeugen oder einfach auch Andere verwöhnen. Die Massage wird auf dem Boden ausgeübt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei Kissen, Decke zum Unterlegen, Isomatte, Getränk.
Paarweise Anmeldung erforderlich.

2043 So, 19.01.14
10.00-17.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank),
Silke Stransky-Vollmers

Massage Workshop - Schulter, Nacken und Rücken

Schmerzen und Verspannungen des Bewegungsapparates treten in der heutigen Zeit immer häufiger auf und können verschiedene Ursachen haben. Dabei muss die Ursache nicht immer dort sein, wo der Schmerz sitzt.
In diesem Workshop erlernen Sie das Auffinden von Myogelosen und Triggerpunkten, sowie verschiedene Elemente aus dem Bereich der klassischen Massage, der Dorn Therapie und Breuss-Massage sowie der Triggerpunktmassage kennen und bei sich selbst oder Ihrem Partner anzuwenden. Außerdem werden Ihnen begleitende Möglichkeiten aus dem Bereich der Homöopathie und der Phytotherapie vorgestellt.
Ziel ist es, schnell und effektiv von der Verspannung in die Entspannung zu gelangen und schmerzfrei zu werden. Gearbeitet wird am Gegenüber.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Isomatte, Decke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch, Massageöl, Getränk.
Paarweise Anmeldung ist erwünscht.

2045 So, 13.10.13
10.00-17.00 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Susi Schöne

Tuina - Die chinesische Heilmassage

In diesem Kurs erhalten Sie auf leicht verständliche Weise eine Einführung in die chinesische Heilmassage, auch Tuina-Massage (Tui: Schieben, Na: Greifen) genannt. Wir lernen step by step nach einem einfachen Lernsystem, den Ablauf einer wirkungsvollen Behandlung einzelner Problemzonen im Schulter, Hals und Rückenbereich kennen, sowie eine Wirbelsäulen-Energiemassage.
Mit der gezielten Massage bestimmter Akupunkturpunkte und Meridiane, aktivieren wir die Energieströme unseres Körpers und durch die Anwendung einfacher Grifftechniken, erleben wir die heilsame Wirkung der Tuina-Massage auf die verschiedenen Muskel- und Gelenkbereiche.
Wir massieren auf modernen Massageliegen mit bequemen Kopfstützen.
Ein Massageskript in Farbe (€ 5,00) oder eine Video DVD (€ 10,00) ist im Kurs erhältlich.
Bitte nur zu zweit anmelden und zwei Badehandtücher mitbringen.

2046 So, 24.11.13
10.00-18.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Martin Schmalstich

Shiatsu-Massage - eine wohltuende Berührung

Shiatsu (Fingerdruck) hat sich in Japan entwickelt und beinhaltet über die Druckmassage entlang der Energieleitbahnen und Akupressurpunkte hinaus dehnende Griffe und Bewegungen. Mit gezielten Einzel- und Paarübungen, die am bekleideten ausgeführt werden, können Sie Shiatsu als hervorragende Möglichkeit entdecken, zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit zu finden.
Energetische und körperliche Blockaden können gelöst und Verspannungen abgebaut werden.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibzeug.

2048 Sa, 18.01.14
10.00-18.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Stephan-Erik Wirth



FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 13:51 Seite 46

Medizin, Pädagogik, Psychologie

Wenn die Augen schlechter werden...

Das Seminar dient der Vorbeugung von visuellen Überlastungssymptomen (Sehstress) bei Bildschirmarbeit, lang andauerndem Sehen im Nahbereich, visueller Kontrolltätigkeit etc.. Mit Hilfe dieser Augenschulung kann wirkungsvoll Vorsorge geleistet werden, indem auch die Begleitsymptome wie Kopfschmerz, Erschöpfungsgefühle und Konzentrationsstörungen durch spezielle Augen- und Augenentspannungsübungen gemildert werden.
Die Übungen können leicht im Alltagsleben als regelmäßiges Training eingebaut werden.
Sie erhalten Tricks, wie Sie auch bei hohem Leseaufwand ein entspanntes Sehen aufrecht erhalten und organgerechtes Sehen wieder erlernen können. Diese Methoden haben auch bei Fehlsichtigkeit (Kurz- oder Weitsichtigkeit) zur Verbesserung beigetragen.
Die Dozentin ist Augenoptikerin und Sehtrainerin.
Bitte mitbringen: warme Decke. Bitte tragen Sie an dem Kurstag keine Kontaktlinsen.

2052 Fr, 18.10.13
18.00-21.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Tanja Kneisel

Die plötzliche Angst

Schweißausbrüche und Schwindel an der roten Ampel oder Herzrasen und Beklemmungen in der U-Bahn? Plötzliche Angst, alleine zu Hause zu sein oder unter einer schweren Krankheit zu leiden? Angst vor einer Ohnmacht auf der Überholspur oder im Fahrstuhl? Viele Menschen erleben plötzliche, unerklärliche Angstanfälle und damit beginnt meist eine Odyssee von Kernspin bis Neurologie. Sind ernsthafte körperliche Ursachen ausgeschlossen, lautet die Diagnose meist “funktionelle Störung” oder “Angststörung”. Woher kommt die Angst? Welche Arten gibt es und vor allem was kann der Einzelne dagegen unternehmen? Wir beschäftigen uns mit diesen Fragen und zudem werden probate Hilfsmittel aus der Naturheilkunde vorgestellt, ebenso wie einige Übungen für Körper und Geist.
Der Vortrag findet in einem großzügigen, hellen Raum im Erdgeschoss statt.
Anmeldung erforderlich.

2055 Mo, 18.11.13
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Gudrun Werner

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Schüssler-Salze ab der Lebensmitte

Schüssler Salze sind einfach zu handhabende, aber wirksame naturheilkundliche Mittel. Besonders in der Vorbeugung von Krankheiten, aber auch in der Behandlung chronischer Erkrankungen finden Sie Anwendung. Besonders ab der Lebensmitte treten öfter gesundheitliche Beeinträchtigungen auf. In diesem Kurs besprechen wir Salze und deren Kombinationsmöglichkeiten, die z.B. zur Vorbeugung von Osteoporose oder als Infarktprophylaxe geeignet sind, ebenso wie die Einsatzmöglichkeiten bei akuten und chronischen Beschwerden des Körpers.
Anmeldung erforderlich. Maximal 12 Teilnehmer.

2058 Mo, 21.10.13
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Gudrun Werner

Die Ergänzungssalze in der Schüssler Therapie

Schüssler-Salze sind in der Naturmedizin bereits unverzichtbarer Bestandteil ganzheitlicher Behandlung. Die 12 Basissalze sind inzwischen weitgehend bekannt.
In diesem Vortrag wollen wir uns mit den noch nicht so verbreiteten Ergänzungsmitteln 13-27 der Schüssler-Salze beschäftigen. In der Therapie werden sie immer wichtiger, denn viele chronische Leiden können damit deutlich verbessert und akute Beschwerden ausgeheilt werden. Wir beschäftigen uns mit den einzelnen Mineralsalzen im Hinblick auf allgemeine Charakteristik, Wirkungsweise und Indikationen. Zudem gibt es Hinweise zu Antlitzdiagnostik.
Voraussetzung: Erfahrung und Kenntnisse im Umgang mit den 12 Basissalzen oder Einführungskurs Schüssler Salze. Anmeldung erforderlich.

2059 Mo, 27.01.14
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Gudrun Werner




Traditionelle europäische Naturheilkunde
Irisdiagnose - Akupunktur - Homöopathie - Osteopathie
Allergiebehandlung
chronische Erkrankungen
Frauen & Kinderheilkunde
Erkrankungen des Bewegungsapparates
Schmerztherapie
Gudrun Werner - Heilpraktikerin
Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.
Wiesenweg 7 - 85598 Baldham
Telefon: 08106/304331
www.heilpraktiker-werner.de

Klassische Homöopathie - Theorie und Praxis

Dieser Kurs ist gleichermaßen für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gedacht.
Mit vielen Falldarstellungen werden die Grundlagen der klassischen Homöopathie, Fallaufnahme, Verlaufsbeurteilungen, Unterscheidung akuter und chronischer Krankheiten erklärt und bearbeitet.
Den Schwerpunkt Kinderkrankheiten oder Krankheiten im Erwachsenenalter können die Teilnehmer selbständig mitbestimmen.
Grundlagen werden keine vorausgesetzt. Je nach Wissensstand können die TeilnehmerInnen über Fragen, bzw. Anregungen jederzeit die Themenkomplexe selbst mitbestimmen. Auf alle Fragen wird jederzeit eingegangen.
Der Referent ist niedergelassener Arzt für klassische Homöopathie.

2060 ab Mo, 20.01.14
3 x 19.00-20.30 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Dr. med. Thomas Wimmer

Homöopathie bei Babys und Kleinkindern

Ihr Kind ist ein Schreikind oder bekommt den ersten Zahn?
Es schläft nicht durch oder verträgt keine Muttermilch?
Ihr Kind verletzt sich, fiebert oder hustet?
Eine große Hilfe kann hier die Kenntnis von homöopathischen Akut-Mitteln sein, wenn sie gezielt eingesetzt werden. Gerade Babys und Kleinkinder sprechen gut auf homöopathische Mittel an, die auch als Alternative zu den sonstigen “chemischen” Mitteln der Medizin verwendet werden können.
Viele Eltern haben sich sicherlich mit dem Thema Homöopathie auseinandergesetzt und verwenden schon das eine oder andere Mittel mit Erfolg. Eventuell bestehen aber noch Unsicherheiten bei der Gabe und Dosierung, ob es z.B. bei einem trockenen Husten das richtige Mittel ist.
Der Vortrag möchte einen Überblick über die wichtigsten homöopathischen Mittel im Rahmen der homöopathischen Hausapotheke geben, aber auch deren Grenzen aufzeigen.

2061 Fr, 18.10.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Silke Naumann

Gesundheit im Säure-Basen-Gleichgewicht

Übersäuerung bedeutet, dass wir Stoffwechselschlacken nicht komplett ausscheiden, sondern in unseren Körpergeweben ablagern. Abgesehen von Bindegewebsschwäche und unliebsamen Fettpolstern leiden wir im Laufe der Zeit an chronischer Müdigkeit, mangelnder Leistungsfähigkeit, einem geschwächten Immunsystem, das von den anfallenden Stoffwechselschlacken irritiert ist, und vielerlei Krankheiten, die Folge der Ablagerung der toxischen Substanzen sind. Auch werden bei Übersäuerung die körpereigenen Mineralien - diese sind basischer Natur - angegriffen und verbraucht, so dass z.B. das Wachstum unserer Haare und Nägel beeinträchtigt wird und unsere Blutgefäße an Elastizität verlieren. Hier können wir die an der Entgiftung beteiligten Organe stärken.
Es werden die Schlüsselsymptome besprochen, aufgrund derer wir das am meisten unterstützungsbedürftige Organ herausfiltern,

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 13:51 Seite 47

und ebenso, welche Ernährungsweise und welche Kräuter- oder Mineralienkur sinnvoll ist.

2062 Sa, 23.11.13
9.30-16.30 Uhr € 40,00
Ebersberg, vhs, Dr.Wintrich-Str. 3, Raum 403,
Dr. Konrad Stolle

Gesund abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung - Seminar

Vom Dick-Hungernden zum Schlank-Esser!
Sie fühlen sich durch immer neue Mode-Diäten verunsichert? Sie essen viele Salate, trotzdem nehmen Sie nicht ab? Sie ernähren sich 'gesund', haben aber Völlegefühle und Verdauungsstörungen? Sie wollen essen und genießen und trotzdem schlank bleiben? Sie wünschen sich eine Möglichkeit, Ihr Idealgewicht zu erreichen und vor allem zu halten? Die Antwort darauf kann die 5 Elemente Ernährungslehre geben. Basierend auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist sie ein ganzheitliches Ernährungskonzept, das vor allem die thermische und energetische Wirkung der Nahrungsmittel auf den Körper berücksichtigt. Aus der Sicht der TCM ist Übergewicht die Folge falscher Ernährungsgewohnheiten. Dem Körper werden oft kalte und rohe, also zu kühlende Nahrungsmittel zugeführt. Diese verlangsamen den Stoffwechsel, belasten den Körper und schwächen unsere 'Mitte'. In diesem Seminar erfahren Sie die Entstehung von Gewichtsproblemen (Nässestau im Körper, schwaches Qi und Stoffwechsel, geschwächtes Verdauungsfeuer...) und mit welchen Nahrungsmitteln, wie zubereitet und wann gegessen Sie wieder ins Gleichgewicht kommen können. Also kein Kalorienzählen mehr und keine einseitigen Diäten sondern bekömmliche köstliche Gerichte, die dem Bauch wohl tun - unserer Mitte - und uns helfen, unsere Wohlfühlfigur zu erreichen.
Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und Kochdozentin nach der TCM und Ayurveda.
Die Teilnehmer können bei der Dozentin ein ausführliches Skript erwerben (€ 2,00).
Anmeldung erforderlich!
Bitte beachten Sie dazu auch den Kochkurs W9262.

2082 Fr, 11.10.13
18.30-21.30 Uhr € 15,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Brigitte Schuller

Gutes aus der Hecke - Wanderung bei Herrmannsdorf

Bei dieser Wanderung lernen Sie fruchttragende Wildgehölze am naturnahen Standort kennen. Im Herbst bieten uns heimische Waldrand- und Heckengehölze wie Schlehe, Weißdorn, Holunder, Wildrosen oder Sanddorn ihre Früchte dar. Diese Früchte wurden von der Sonne gleichsam gegart und zur Reife gebracht. Auf diese Weise haben sie ihre übermäßige Wässrigkeit verloren und reichlich vom Feuerelement in sich aufgenommen. Aufgrund dieser Wärmequalität sind sie für den Menschen als Lebens- und Heilmittel gerade im Winter so wertvoll. Wir besprechen die Grundlagen der Fruchternte und der Verarbeitung zu verschiedenen Rezepturen. Gemeinsam setzen wir eine alkoholische Tinktur an.
Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

2088 Sa, 05.10.13
11.00-14.30 Uhr € 18,00
Herrmannsdorf bei Glonn, Kundenparkplatz,
Bernhard Kern

Baumharze als Heilmittel: Räucherwerk, Salben und mehr

In allen Traditionen spielen Harze eine wichtige Rolle als Heilmittel. Die Wirkung und Anwendung von Harzen ist vielfältig; sie finden beispielsweise in der Behandlung rheumatischer Beschwerden, als Räuchermittel oder als konservierende Bestandteile von Arzneien Verwendung. An diesem Vormittag erhalten Sie einen Überblick über die Vielfalt einheimischer und exotischer Harze. Es werden verschiedene Präparate vorgestellt, die aus Harzen selbst hergestellt werden können. Gemeinsam kochen wir eine Lärchenharzsalbe, die als Zugsalbe und zur Behandlung von Gelenksbeschwerden (Arthritis, Arthrose u.a.) verwendet werden kann.
Materialkosten in Höhe von € 5,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Verpflegung mitbringen.

2089 Sa, 23.11.13
10.00-13.30 Uhr € 28,00
Grafing, vhs, Griesstr. 27, EG , Bernhard Kern



Erfolgreiches Lernen und Zeitmanagement

- für Erwachsene
Sie wollen neben Beruf, Haushalt oder Kindern Neues erlernen, etwa im Rahmen eines Sprachkurses, einer Zusatzausbildung, eines Studiums, einer Weiterbildung, einer Umschulung ...
Sie haben nicht viel Zeit zum Lernen und wollen Ihre Lernkompetenz verbessern und die Lernzeit optimal ausnutzen. Dieser Kurs gibt - ausgehend von Erkenntnissen der aktuellen Hirnforschung - konkrete Antworten auf folgende Fragen: * Wie kann ich mich motivieren? * Wie kommt der Lernstoff in mein Langzeitgedächtnis? * Wie steigere ich die Merkfähigkeit? * Welche Bedingungen fördern mein Lernen? * Welche Lernstrategie passt für mich? Welcher Lerntyp bin ich? * Wie kann ich Wissen sinnvoll speichern und wiederholen?
Neben dem Lernmanagement ist auch das effektive Selbst- und Zeitmanagement ein Garant für erfolgreiches Lernen. Der richtige Umgang mit sogenannten Zeitfressern kann die Bewältigung der täglichen Aufgaben und auch des Lernpensums erheblich erleichtern. Im Kurs werden die individuellen Stärken und Schwächen des persönlichen Zeitmanagements analysiert und geeignete Lösungsvorschläge erarbeitet. Denn Zeitmanagement ist nicht Selbstzweck, sondern gerade und nur in dem Maße erforderlich, als es hilft, kreativ und zufriedenstellend mit der zur Verfügung stehenden Zeit umzugehen.
Die Kursleiterin ist langjährige Dozentin für Schlüsselqualifikationen an diversen Universitäten und Autorin eines Buches über Lernstrategien im Studium.
Bitte Schreibzeug und Getränk mitbringen. Es ist auch eine kurze Mittagspause vorgesehen.

2103 So, 17.11.13
10.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Barbara Lange

Gedächtnistraining in der Natur

Sie möchten vielseitige Ideen für Koordinationsübungen für Ihre Gehirnhälften in Erfahrung bringen. Dann sind Sie hier richtig!
Das Gehirn ist die Schaltzentrale des Denkens, Handelns und Planens. Das Zusammenspiel der linken- und rechten Gehirnhälfte lassen sich durch Bewegung leicht anregen und trainieren. Sie werden in der Natur Ihre Koordinationsfähigkeit bewusst mit Ihren fünf Sinnen testen, tanken genügend Sauerstoff, steigern Ihre Aufmerksamkeits-, Ihre Denk - und Ihre Gedächtnisleistung und haben viel Spaß dabei.
Bitte denken Sie bei kühler Witterung an warmes - und entsprechend gutes Schuhwerk!
Treffpunkt: Vaterstetten, Durchgang Fasanenstraße 34, gegenüber von Fasanenstraße 54
Bei schlechtem Wetter: Ausweichtermin: 11.10.2013.
Handynummer der Dozentin: 01578/ 9721535.

2104 Fr, 27.09.13
15.00-17.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Durchgang Fasanenstraße 34 ,
Ulrike Meyer-Popp

Wie Eltern ihre Kinder stark machen können

Für Eltern mit Kindern von 3-10 Jahren
Wie kann ich mein Kind im Familienalltag stärken, damit es psychisch widerstandsfähig fürs Leben wird? Warum ist dies so wichtig? Was verbirgt sich hinter dem Begriff 'Resilienz'?
An diesem Abend erhalten Sie Antworten auf Fragen wie diese. Denn Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) ist eine der grundlegenden Lebenskompetenzen, die der Mensch bereits in der Kindheit erwirbt und die ihn durch sein ganzes Leben begleitet.
Sie bekommen an diesem Abend einen Einblick in die Grundlagen der Resilienz. Gemeinsam finden wir dann ganz konkret Möglichkeiten in Ihrem Familienalltag, wie Sie ihr Kind altersentsprechend stärken können.

2107 Mo, 21.10.13
19.30-21.00 Uhr € 14,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG,
Raum 11, Sandra Schieler

Vom ersten Schrei zum großen Redner

Sprachentwicklung und -förderung
In diesem Vortrag erfahren Sie von der Referentin Wichtiges und Informatives über die normale kindliche Sprachentwicklung vom Mutterleib bis zur Einschulung und zwar sowohl hinsichtlich der Sprachproduktion als auch bezüglich des Sprachverstehens. Zudem werden Fördermöglichkeiten beschrieben, mit denen man die sprachliche Entwicklung des Kindes unterstützen kann.

2108 Mo, 11.11.13
19.30-21.00 Uhr € 12,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG,
Raum 12, Nicole Riedmair

Kennen Sie schon unser Kinder- und Familenprogramm?

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 13:51 Seite 48

Medizin, Pädagogik, Psychologie

Stark für die Schule - Was ein Kind zum Lernen braucht

Das Thema Bildung bewegt und das Thema Schule beherrscht zu einem immer größeren Teil das Familienleben. Viele Kinder fühlen sich angesichts der schulischen Anforderungen unter Druck. Die Nerven vieler Eltern sind angespannt.
In Zeiten der Informationsflut und neuester Erkenntnisse aus der Gehirnforschung stellen sich Eltern mehr denn je die Frage: Was braucht mein Kind, damit sein Weg durch die Schule gelingt? Welche Hilfestellungen kann ich ihm geben?
Schwerpunktthemen des Vortrags
- Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer - Einblick in die Arbeitsweise des kindlichen Gehirns
- Bewegung ist das Tor zum Lernen - brain movements & more
- Lernen will gelernt sein - die 5 Säulen des Lernens
- Lachen und Lernen - beste Freunde
- Stress lass nach - ein Plädoyer für mehr Entspannung im Umgang mit Lernschwierigkeiten
- Du schaffst es - die Potentiale unserer Kinder erkennen und fördern
In Kooperation mit den Grundschulen und der Schulsozialarbeit an den Grundschulen in Poing

2110 Di, 14.01.14
20.00-22.00 Uhr € 8,00
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4
Brigitte Adorno

Rechenschwäche oder Dyskalkulie?

Wie Kinder besser rechnen lernen.
Kinder, denen das Rechnen schwerfällt, müssen deshalb noch lange nicht dumm sein. Sie haben einfach in einem bestimmten Bereich eine Schwäche: eine Rechenschwäche oder Dyskalkulie. Sie ist genauso verbreitet wie die Legasthenie (Lese-Rechtschreib-Schwäche).
Der Vortrag richtet sich an Eltern, Lehrer, Erzieher betroffener Kinder. Er gibt Antworten auf folgende Fragen: Was ist Dyskalkulie? Was sind ihre Ursachen und Symptome? Wie können Risikofaktoren früh erkannt werden? Wie kann einer drohenden Rechenschwäche vorgebeugt werden? Welche Fördermöglichkeiten gibt es? Wie können Eltern ihr rechenschwaches Kind begleitend unterstützen?
Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Lernberaterin und seit vielen Jahren als Legasthenie- und Dyskalkulietherapeutin in eigener Praxis tätig.

2111 Do, 14.11.13
20.00-21.30 Uhr € 8,00
Ebersberg, Dr.Wintrich-Str. 3, Raum 403 ,
Brigitte Adorno

'Reise ins Zahlenland' - Mathematiklernwerkstatt (5 - 7 Jahre)

Auf den mathematischen Spuren von Maria Montessori - für Vorschulkinder.
In diesem Kurs hat Ihr Kind die Möglichkeit zur frühkindlichen mathematischen Förderung. In nur zehn Lerneinheiten kann es die Mathematik auf dem Zahlenweg über die Zahlengärten (geometrische Formen) hin zum Zahlenland (Häuser mit Zahl, Menge und Symbol) erfassen. Lieder, Verse und Geschichten helfen dabei, die Mathematik besser zu verstehen uns sich einzuprägen.
Mit dem Leitsatz 'Hilf mir, es selbst zu tun' lernt das Kind alters- und kindgerechte Inhalte eines mathematischen Problems und deren Lösungsmöglichkeit konkret zu verbalisieren und praktisch im Alltag umzusetzen.
Lerninhalte: * Kennen lernen der Ziffern 1-10 und deren Symbole * Entwicklung der Zählkompetenz und die Reihenbildung * Umgang mit Mengen und geometrischen Figuren * soziale Kompetenz wie Abwarten, Teilen, Verhandeln, Spaß und Freude.
Bei Fragen vorab wenden Sie sich bitte an die Dozentin: Tel. 08106/ 306478. Die Dozentin ist Erzieherin und Montessori-Pädagogin.
Bitte mitbringen: DinA4-Ordner mit Prospekthüllen, Getränk/ Obst, Hausschuhe. Das Material wird von der Dozentin gestellt.
Materialgeld von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Maximal 10 Kinder.

2113 ab So, 06.10.13
10 x 10.45-12.15 Uhr € 90,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ines Dinh

'Hand in Hand ins Buchstabenland' - Buchstaben-Lernwerkstatt (5 - 7 Jahre)

Auf den Spuren von Maria Montessori - für Vorschulkinder.
In diesem Kurs hat ihr Kind die Möglichkeit, auf frühkindliche ganzheitliche Weise in die schöne und bunte Welt des Alphabetes einzutauchen.
Ihr Kind kann in nur zwölf Lerneinheiten das Alphabet in seiner phonologischen Bewusstheit vom 'Laut hören - zum Laut schreiben' kennen lernen. Auf dem Buchstabenweg wird es durch Rituale, Reime, Lieder und Geschichten 'ohne Leistungsdruck' ins Buchstabenland eintauchen.
Es geht darum, den Kindern Grundlagen und notwendige Voraussetzungen für einen erfolgreichen Schriftsprachenerwerb sowie ein differenziertes Sprachverständnis zu vermitteln. Dies ist mittlerweile auch Grundvoraussetzung für den Schulbeginn; Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Kinder, die gegen Ende des Kindergartenalters kaum Buchstaben kennen, später häufig Schwierigkeiten beim Lesen- und Schreibenlernen haben.
Bei Fragen vorab wenden Sie sich bitte an die Dozentin: Tel. 08106/ 306478. Die Dozentin ist Erzieherin und Montessori-Pädagogin.
Bitte mitbringen: DinA4-Ordner mit Prospekthüllen, Getränk/ Obst, Hausschuhe. Das Material wird von der Dozentin gestellt.
Materialgeld von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Maximal 8 Kinder.

2114 ab So, 06.10.13
12 x 9.00-10.30 Uhr € 106,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ines Dinh

Aufsatz-Training für die 4./5. Klasse

Ein gelungener Aufsatz soll lebendig und aussagekräftig erzählt sowie gut gegliedert sein. Mit pfiffigen Arbeitsblättern und verschiedenen Aktivitäten üben wir das Gestalten von ausdrucksstarken Sätzen und spannenden Geschichten sowie ersten Berichten.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und eine kleine Brotzeit.
Bei Anmeldung bitte Namen und Geburtsdatum angeben.
Materialkosten von € 3,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

2127 € 70,00
Fr, 25.10.13 15.00-17.30 Uhr
Sa, 23.11.13 15.00-17.30 Uhr
Sa, 14.12.13 15.00-17.30 Uhr
Sa, 11.01.14 15.00-17.30 Uhr
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG, Petra Mehne

Hausaufgaben - leicht gemacht!

Workshop für Kinder der 5. und 6. Klasse.
Nach dem Übertritt aufs Gymnasium oder die Realschule sind die Schüler/innen oft mit den Hausaufgaben überfordert, was sich leider auch auf das Familienleben negativ auswirken kann. Es wird den Kindern gezeigt, wie sie strukturiert und selbständig an das - oft negativ besetzte Thema - herangehen können, um langfristig dadurch mehr Erfolg und Spaß in der Schule zu haben! Abwechslungsreiche Konzentrationsübungen und Zeitmanagement-Strategien runden den Kurs ab.
Mitbringen: Schreibzeug und Getränk.

2128 Sa, 09.11.13
10.00-13.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martina Rost

Ganzheitliches Lese-, Sprech- und (Recht)Schreibtraining

für Schüler der 5. und 6. Klasse
Das Training basiert auf der von der Dozentin entwickelten "get-up!"- Methode. Mit viel Bewegung und Rhythmus werden die wichtigsten Grammatik- und Rechtschreibregeln wiederholt und eingeübt. Des Weiteren werden Elemente aus der Schauspielerei mit integriert, um den Focus auch auf eine richtige Aussprache zu lenken. Der Kurs wird mit Konzentrationsübungen abgerundet.
Mitbringen: Schreibzeug und Getränk.

2130 € 36,00
Sa, 12.10.13 10.00-13.00 Uhr
Sa, 23.11.13 10.00-13.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martina Rost



Lernen für Kinder, Erziehung

Science-Lab e.V.
... ist eine unabhängige und gemeinnützige Bildungseinrichtung, die Kindern die Grundlage für lebenslanges und eigenständiges Lernen eröffnet. Wir begleiten und unterstützen Kinder auf ihrem Weg, Antworten auf ihre Fragen aus Natur, Technik und Umwelt zu finden. Science Lab e.V. vermittelt nicht einfach Wissen, sondern eine Methode, Lernen zu lernen, hier werden Kinder selbst zu Forschern.
Noch weitere Fragen, dann informieren Sie sich doch unter www. science-lab.de.

Elektrizität (6-9 Jahre)

Was ist Strom? Woher kommt der Strom? Wie macht man Licht aus Strom? Wie funktioniert ein Schalter? Was ist ein Elektromagnet? Mit viel Spaß und spannenden Experimenten gehen wir diesen Fragen und vielen anderen Fragen rund um Elektrizität auf den Grund. Wir bauen einen Alarmanlage und erforschen, wie Windkraftwerke funktionieren.
Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit, Getränk.
Eingang neben Hypobank. Gebühr inkl. Materialkosten.

2132 Sa, 12.10.13
9.00-12.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum 3 ,
Michaela Schnutenhaus

Adventsspezial (6-9 Jahre)

Weshalb dreht sich eine Weihnachtspyramide? Warum streuen wir im Winter Salz auf die Straße? Wieso gehen die Plätzchen beim Backen auf? Und wie funktioniert eigentlich die Weihnachtsbaumbeleuchtung? Mit allerhand pfiffigen Experimenten wollen wir diesen und anderen winterlichen Fragen auf den Grund gehen. Wir lassen Eisblumen in Milch aufgehen und versuchen, selber Eis herzustellen - ganz ohne Kühlschrank.
Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit, Getränk.
Eingang neben Hypobank. Gebühr inkl. Materialkosten.

2133 Sa, 14.12.13
9.00-12.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum 3 ,
Michaela Schnutenhaus

Ton und Klangwerkstatt (6-9 Jahre)

Es muss nicht unbedingt laut sein, wenn es um Schall geht. Wie entstehen Töne überhaupt? Was ist der Unterschied zwischen einem Ton und einem Geräusch? Kann man Töne auch fühlen? Zusammen mit der Kursleiterin werden die Kinder Töne sichtbar und spürbar machen. Sie werden erforschen, wie Töne an unser Ohr kommen und wie wir Instrumente selbst bauen können.
Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit, Getränk.
Eingang neben Hypobank. Gebühr inkl. Materialkosten.

2134 Sa, 08.02.14
9.00-12.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum 3 ,
Michaela Schnutenhaus

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Knigge für Kids (8-12 Jahre)

Höflichkeit und gute Umgangsformen erleichtern das alltägliche Miteinander. Wir schätzen gutes Benehmen auch bei Kindern. Sie nehmen die Erziehung dazu leichter von außen an als von den eigenen Eltern.
Im Kurs üben wir an praktischen Beispielen typische Situationen aus dem Alltag: * verschiedene Grußformen * als Gast bei Kindern oder bei Bekannten der Eltern * in der Öffentlichkeit * beim Essen. Mittags üben wir Tischmanieren beim gemeinsamen Pizzaessen und freuen uns, wenn um 16:00 Uhr die Eltern als Publikum dazu kommen, denn wir werden ihnen das Erlernte in einem kleinen Spiel vorführen.
Bitte mitbringen: Geld für eine Pizza (3,50 €).

2135 So, 12.01.14
10.00-17.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Sophie Schönhofer



Individuelle Lernförderung - psychologisch unterstützt

Eine große Zahl von Kindern hat heute in der Schule mit Lernschwierigkeiten zu kämpfen. Die Ursachen dafür können vielschichtig sein: * Konzentrations- und Merkfähigkeitsprobleme, schreibmotorische Störungen * Schwächen in der Wahrnehmung (Hören, Sehen) * Psychische Lernbarrieren und Ängste
Die Lernförderung der Volkshochschule kann solchen Kindern (und damit auch deren Eltern) helfen. Unterstützt von einer Diplompsychologin und gemeinsam mit der Förderkraft finden Eltern Wege, die Lernsituation ihres Kindes zu verbessern.
Für jedes Kind wird ein individueller Förderplan erstellt. Schwerpunkte der Arbeit mit den Kindern sind: Konzentrationsspiele, grob- und feinmotorische Übungen, Lese-, Rechtschreib- und Rechentraining, Wahrnehmungsübungen, Entspannung, Selbstmotivation.
Ziel der Lernförderung ist auch, das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken.
Der Einstieg ist laufend möglich.
Außer in den Schulferien ist wöchentlich einmal am Nachmittag Unterricht (60 Minuten bei Einzelunterricht, 90 Minuten bei Zweierunterricht). Die Teilnahmegebühr beträgt pauschal € 120,00 pro Monat. Der Ferienmonat August wird nicht berechnet. Sämtliche Unterrichtsmaterialien werden gestellt.
Weitere Auskünfte, Anmeldung und Terminvereinbarung für ein unverbindliches, kostenloses Einführungsgespräch über die VHS-Hauptgeschäftsstellen.
Kursorte sind:
Poing, vhs-Haus, Friedensstr. 5
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str. 3
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8

Kratzen, beißen, Haare ziehen ... Streiten ist notwendig!

Nicht immer gelingt es uns Erwachsenen, in die Welt der Kinder zu blicken. Schubsen, Beißen, Zanken stößt bei uns auf Unverständnis. Aber auch wenn uns diese aggressiven Verhaltensweisen sinnlos erscheinen, haben sie eine Ursache und ihren Sinn. * Wie können wir mit den unangenehmen Gefühlen umgehen? * Wie können wir unsere Kinder bei dieser emotionalen Entwicklung gut begleiten? Über diese Fragen wollten wir an diesem Abend sprechen.
Die Dozentin ist Dipl. Sozialpädagogin und seit vielen Jahren in der Kinder- und Familienarbeit tätig.
Anmeldung erforderlich!

2137 Mo, 18.11.13
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Ingrid Behbehani

Machtkämpfe ade!

Machtkämpfe zwischen Eltern und Kindern finden in vielen Familien oft mehrmals täglich statt. Sie entzünden sich oft an banalsten Kleinigkeiten und belasten die gesamte Situation in der Familie (und auch der Schule). Dies schadet allen Beteiligten und behindert v.a. eine gesunde und positive Entwicklung der Kinder zu kompetenten Erwachsenen.
Im Vortrag werden wesentliche Aspekte der Problemsituation angesprochen und analysiert. Auf der Basis dieser Überlegungen werden realistische und effektive Möglichkeiten vorgestellt, mit denen Machtkämpfe beendet und von Anfang an vermieden werden können.
Der Dozent ist Dipl. Psychologe und Sonderpädagoge.

2138 Do, 23.01.14
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dr. Alfred Schlesier

Mobbing unter Kindern in Kindergarten und Schule

Kinder können grausam sein! Hänseln, Ärgern, Verspotten, das taten Kinder schon immer. Die meisten Kinder kommen mit den Angriffen zurecht und entwickeln effektive Gegenstrategien, mit denen sie die Gerechtigkeit wieder herstellen können. Manche Kinder jedoch sind den Angriffen hilflos ausgeliefert und immer wieder Opfer. Andere Kinder verhalten sich als Täter und fühlen sich bestärkt in ihrer Rolle.
Leider sind die meisten der gängigen 'Hilfen' der Erwachsenen völlig ungeeignet, sie verschlimmern die Probleme oft noch. Nur mit einer kompetenten Unterstützung durch die Erwachsenen haben die Kinder eine Chance aus ihrem Teufelskreis zu entkommen. Der Vortrag vermittelt geeignete Hilfsmöglichkeiten für Eltern und Lehrer vor dem Hintergrund der Einfühlung in die Gedanken - und Gefühlswelt von Tätern und Opfern und den übrigen Beteiligten.
Der Dozent ist Dipl. Psychologe und Sonderpädagoge.

2141 Do, 10.10.13
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dr. Alfred Schlesier

Anmeldungen unter:
08106-359035

In Kontakt bleiben mit Jugendlichen

Jugendliche - besonders in der Pubertät - neigen dazu, alles besser zu wissen und alles abzulehnen, was Eltern wünschen oder für gut und wichtig halten. Dies schafft für Eltern oft erhebliche Probleme. Der Versuch ihre jugendlichen Kinder dazu zu bringen, zu tun, was man ihnen sagt, führt in der Regel nicht zur Besserung der Situation, sondern die Probleme werden schlimmer. Im Extremfall wenden sich die Kinder von den Eltern ab - trotz oder wegen aller Bemühungen.
Im Vortrag werden wesentliche Aspekte der Problemsituation angesprochen und analysiert. Auf der Basis dieser Überlegungen werden realistische und effektive Möglichkeiten vorgestellt, mit denen ein positiver Kontakt zu den Kindern aufrecht erhalten oder wieder hergestellt werden kann.
Der Dozent ist Dipl. Psychologe und Sonderpädagoge.

2142 Do, 14.11.13
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dr. Alfred Schlesier

Starke Jungs-Selbstbehauptungs/Selbstsicherheitstraining

für Jungen von 8-13 Jahren

Ob verbale oder körperliche Gewalt - die weitaus meisten Opfer von Gewalttaten sind Jungen.
Oft können sie schon in sehr jungen Jahren von Erfahrungen mit Mobbing, Drohungen oder Erpressungen berichten. Für Jungen ist es aber weitaus schwieriger als für Mädchen, sich Hilfe zu holen und jemandem anzuvertrauen. Jungs meinen manchmal, sie müssten alle Probleme selbst lösen können. Gelingt dies nicht, werden sie oft unzugänglich oder aggressiv.
Dieser Kurs soll Jungen helfen, entschieden und selbstbewusst “Nein” sagen zu können und eigene Bedürfnisse und Gefühle kennenzulernen. Wie helfe ich mir in schwierigen Situationen? Wie schütze ich mich vor Erpressungen, Bedrohungen und Verlockungen? Wie kann ich mit anderen und mit mir besser umgehen? Alles Fragen, die in diesem Kurs behandelt werden. Denn durch sicheres Auftreten können Konflikte vermieden werden. Die letzte Kursstunde (12:00 bis 13:00 Uhr) am Sonntag findet mit Eltern statt.
Bitte eine kleine Brotzeit und Getränk mitbringen!
Materialgebühr von € 7,00 pro Teilnehmer ist inklusive.

2143 € 37,00
Sa, 19.10.13 10.00-13.00 Uhr
So, 20.10.13 10.00-13.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Wolfgang Wenger

Jungenwelten - Für Mütter, aber auch Väter von Söhnen

Ein Seminar für Mütter von Söhnen oder Frauen, die beruflich mit Jungen arbeiten.
An diesem Abend werden wir versuchen, uns in das Gefühlsleben von Jungen hinein zu versetzen. Mit kurzen Übungen tasten wir uns an ihre Welt heran, die von Konkurrenz, Ehrgeiz und Kameradschaft geprägt ist. Danach werden Sie Ihren Jungen/Ihre Jungs besser verstehen...
In der Gebühr ist € 1,00 Materialgebühr enthalten, eine Teilnahmebestätigung für Arbeitgeber kann ausgestellt werden.

2150 Di, 26.11.13
19.30-21.30 Uhr € 14,50
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG,
Wolfgang Wenger

Alternative Pädagogik - Strukturaufstellungen - systemisches Lehren und Lernen

Die vhs Vaterstetten ist ständig auf der Suche nach neuen, lösungsorientierten pädagogischen Konzepten, die institutionsübergreifend Lehrende und Lernende helfen, in einer sich schnell veränderten Gesellschaft zurechtzufinden.
Starre Bildungssysteme können Bildung behindern und sehen nur die Leistung anstatt das Wesen des Lernenden in den Mittelpunkt des Unterrichtens zu stellen. Solche Systeme reden eher einer “Entweder-oder-Pädagogik” das Wort, als dass sie den Lernenden und Lehrend in seiner Ganzheitlichkeit anerkennen. Deshalb hat die vhs Vaterstetten andere Fortbildungsseminare im Programm, die eine innovative Sichtweise auf das Lehren und Lernen ermöglichen.

Systemisches Lehren & Lernen Modul 1

Im Rahmen dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer/-innen, wie das System “Kurs/Unterricht” alle daran Beteiligten in Beziehung bringt und wie der Unterricht in systemischer Hinsicht erfolgreich gestaltet werden kann. Ziel ist es, Kursleiterinnen/Lehrerinnen und Erzieherinnen den Unterrichtsraum als mehrdimensionales Beziehungssystem nahezubringen, sie in die Methoden für ein erfolgreiches und nachhaltiges Lehren und Lernen einzuführen und diese in die Unterrichtspraxis umzusetzen.
Die Fortbildung ist sehr praxis- und handlungsorientiert. Fallbeispiele aus der eigenen Unterrichtspraxis dienen als Grundlage für die Übungen. Die TN erhalten einen Überblick über die wichtigsten theoretischen Grundlagen in Bezug auf systemisches Lehren und Lernen.
Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2190 € 50,00
Do, 17.10.13 10.00-17.00 Uhr
Fr, 18.10.13 10.00-13.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jürgen Will

Systemisches Lehren & Lernen Modul 2

* Gewaltfreie Kommunikation * Autobiographisches Lernen * Ressourcentraining * Konfliktmanagement.
Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2191 € 50,00
Do, 24.10.13 10.00-17.00 Uhr
Fr, 25.10.13 10.00-14.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jürgen Will

Systemisches Lehren & Lernen Modul 3

* Das Tetralemma oder Raus aus dem Dilemma
* Selbsthilfemaßnahmen für Lehrende in schwierigen Situationen * Hypno-systemische Gesprächsführung
* Teamentwicklung.
Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2192 € 50,00
Do, 28.11.13 10.00-17.00 Uhr
Fr, 29.11.13 10.00-14.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jürgen Will

Einführung in die Arbeit mit systemischen Strukturaufstellungen

Das Seminar führt in die Welt systemischer Strukturaufstellungen ein im Sinne einer transparenten Hinführung zur Wirkung von Aufstellungen.
Das Seminar ist offen für Menschen, die sich für Aufstellungsarbeit interessieren. Es vermittelt grundlegende Theorie (methodisch/didaktische Ansätze, der Einfluss anderer systemischer Schulen) und es hat einen sehr praxisorientierten Teil. Die Teilnehmenden können in ausreichenden Übungsphasen das Gelernte mit Hilfe der Seminarleiter umsetzen und dann in den eigenen privaten oder beruflichen Kontext integrieren.
Bitte fordern Sie das Infoblatt an.

2193 So, 01.06.14 bis Fr, 06.07.14
Piran (Slowenien), Jürgen Will

Einführung in die Angewandte Kinesiologie

Der Kurs vermittelt einen Einblick in die fast unbegrenzten neuen Möglichkeiten der Angewandten Kinesiologie: Ursachen von Krankheiten und Lernblockaden zu entdecken und zu verarbeiten, alten wie neuen Schmerz und Stress aufzulösen und uns für entspannte, harmonische Möglichkeiten im Leben zu öffnen. Wir lernen den faszinierenden Muskeltest, mit dessen Hilfe uns bewusst wird, was uns stärkt und was uns schwächt, mit welchen Gedanken und Worten wir uns unterstützen, mit welchen wir uns runterziehen, welche Nahrungsmittel uns gut tun, auf welche wir allergisch reagieren. Wir lernen einfache, im Alltag leicht anzuwendende Stress auflösende Techniken.

2207 ab Di, 05.11.13
4 x 19.00-21.30 Uhr € 49,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Sira Gertraud Walburg

Verwöhntag für Paare

Sich Zeit nehmen für Nähe, Begegnung, Berührung, den Partner verwöhnen und sich verwöhnen lassen - manchmal kommt diese Zweisamkeit im Alltag zu kurz oder es fehlt an Ideen, wie man sich gegenseitig Gutes tun kann.
An diesem Tag genießen wir Atem- und Entspannungsübungen, die zu zweit durchgeführt werden, wir erfahren sanfte Massagen von Fußreflexzonen und Händen, Rücken und Nacken. Lassen Sie sich inspirieren von verschiedenen Anregungen, die Sie auch zuhause immer wieder umsetzen können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen, Getränk, evtl. Verpflegung für die Mittagspause (oder umliegende Restaurants nutzen)

2214 Sa, 11.01.14
10.00-17.00 Uhr € 35,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Rieck

Schlagfertigkeit - Das richtige Wort zum passenden Moment

Ob im Beruf oder auch im Privatleben: Wir alle stehen hin und wieder auf dem ‘Schlauch’. Und wissen die richtige Antwort - später zu Hause. Oder sind auf Grund einer verbalen Attacke völlig perplex. Besser: Sie reagieren direkt, spontan und möglichst souverän. Ob Sie sich dabei kämpferisch,

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 13:51 Seite 51

abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab.
An diesem Abend können Sie nicht nur die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennen lernen, sondern auch Ihr Reaktionsvermögen steigern.
Der Dozent ist Schauspieler und Kommunikationstrainer.

2220 Fr, 29.11.13
17.30-21.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Carsten Schleuß

Ihr Auftritt bitte!

"Sie betreten den Raum - und die Menschen drehen sich nach Ihnen um! Sie müssen kein Model sein und doch ziehen Sie alle Blicke auf sich! Was haben Sie entdeckt? Ihr ganz persönliches Charisma !"
Wir entdecken Ihr persönliches Charisma und arbeiten an Ihrer inneren Einstellung und der damit verbundenen äußeren Wirkung. Wir beschäftigen uns mit Selbstvertrauen, entfalten die innere Leidenschaft und arbeiten an Ihrem Auftritt.
Ich gebe Ihnen einen kleinen Zauberkasten an die Hand, der Ihnen auch im Alltag hilft, ihr Charisma weiter auszubauen. Systematische Fragetechniken, Interviews, Rollenarbeit, sowie Körper- & Stimmtraining runden unser Kompaktseminar ab. Ich begleite Sie Ihre Ziele zu fokussieren und Ihre Persönlichkeit nachhaltig zum Strahlen zu bringen.
Die Dozentin ist Schauspielerin und Coach.

2222 Sa, 05.10.13
9.00-18.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Tatjana Guenther

Wie bringe ich meine Persönlichkeit zum Strahlen?

Sie möchten Ihre Wirkung in der Außendarstellung erhöhen? Sich Ihrer bewusst werden, Ihre Stärken und Ihre Persönlichkeit "zum Strahlen" bringen? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie!
Ob Präsentation, Vertrieb oder Rede - wie Sie von Ihren Mitmenschen wahrgenommen werden, ist immer davon abhängig, wie Sie auftreten! Um Ihr Gegenüber von sich und/oder Ihrem Produkt zu überzeugen, ist es wichtig, dass Sie Ihr Potential und Ihre Kompetenzen optimal einsetzen.
Dies ist erlernbar! Auch wie man Chancen positiv ergreift.
Im Workshop werden Ihnen die Werkzeuge vermittelt, mit denen Sie Ihre Wirkung auf andere optimieren können. Ziel ist, mittels nonverbaler Kommunikation und durch sicheres Auftreten andere von sich und den eigenen Leistungen / Produkten zu überzeugen.
Denn Wirkung ist kein Zufall!

2224 Sa, 15.02.14
10.00-17.00 Uhr € 40,00
1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Kerstin Kuner

Fast alles, was ich weiß, ist durch die Augen in den Kopf gekommen.

Wir testen visuelle Wahrnehmungsstörungen bei Kindern und Erwachsenen.

Wir trainieren die Wahrnehmung und die Augenmotorik.

Dem Sehen einen Sinn geben!



Brillen Kontaktlinsen
Funktionaloptometrie

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 - 12.30
und 14.00 - 18.30
Sa 9.00 - 13.00

Baldham
Neue Poststr. 9, Tel. 0 81 06 / 70 69

Moderne Umgangsformen - Souveränes Auftreten - privat und im Beruf

Welche Signale senden Sie aus? Wissen Sie um die Vorteile/Macht des ersten Eindrucks?
Überzeugen Sie durch Persönlichkeit und moderne Umgangsformen, durch Begrüßung und Anrede, Auftreten in der Öffentlichkeit mit aktuellem Tischknigge, das Verhalten anderer (Kunden, Vorgesetzte, Kollegen) verstehen und angemessen darauf reagieren.
* Verhaltensregeln im Beruf, bei gesellschaftlichen Anlässen und offiziellen Einladungen verbunden mit Höflichkeit, Hilfsbereitschaft und Respekt. * Die Kunst des 'Small Talk', Grenzen und Distanzzone. * Korrekte Kleidung im Beruf, Wirkung und richtiger Einsatz von Farbe und Stil. * Aktueller Tischknigge mit Praxis im Restaurant (individuelles Essen & Getränke auf eigene Rechnung).
Je Thema erhalten Sie Skript für den Alltag.

2225 Sa, 09.11.13
10.00-17.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Heidi C. Vornehm

Polizeikurs für Zivilcourage und Selbstsicherheit

Ein Angebot der Polizei Bayern: * Wie verhalte ich mich in Gefahrensituationen als "Angegriffene/r" und als "Helfer/in"? * Wie vermeide ich Gefahrensituationen? * Wie sind die rechtlichen Hintergründe, was ist Notwehr, Notstand, Nothilfe und übertriebene Notwehr? Viele Fragen, die man sich manchmal stellt, z.B. auch wenn man mit der S-Bahn unterwegs ist und sich unsicher fühlt.
Antworten darauf und viele Verhaltensempfehlungen erhalten Sie an diesem Vormittag aus 1. Hand durch den Fachberater der Kriminalpolizeiinspektion Erding.

2230 Sa, 28.09.13
10.00-13.00 Uhr gebührenfrei
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Jakob Deischl

"Gewaltfreie Kommunikation" - Beziehungen verbessern

Respekt, Wertschätzung und Anerkennung sind für viele Menschen wichtige Werte. Gleichzeitig wird deutlich, dass es uns oft missglückt, in schwierigen, vielleicht sogar schmerzhaften, konfliktreichen Situationen respektvoll und wertschätzend zu bleiben.
Neben einer Einführung in die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation, lernen Sie, wie Sie den Umgang mit sich selbst, Ihren Kindern, dem Partner oder dem Chef dauerhaft befriedigender gestalten können - unter Berücksichtigung persönlichen Werte und Bedürfnisse. Gearbeitet wird anhand vieler praktischer Übungen und konkreter Beispiele aus Ihrem Alltag.
Erleben Sie, wie wohltuend die Kraft der Empathie ist. Empathie lässt eine neue Qualität des Zuhörens entstehen und führt zu ganz neuen Lösungen. "Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) ist eine von Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelte Methode, die sich als machtvolles Werkzeug bewährt hat, um Beziehungen zu heilen und Differenzen auf persönlichem, beruflichem und politischem Gebiet friedlich zu lösen. Sie ist besonders geeignet, um Kinder und Jugendliche ins Leben zu begleiten.
Die Dozentin ist Mediatorin nach Marshall B. Rosenberg und Systemische Supervisorin und Coach.
Wer die GFK nach diesem Einführungstag regelmäßig üben möchte, kann die Abendgruppe besuchen, die am Mittwoch, den 2.10.2013, startet (Kurs 2232).

2231 So, 29.09.13
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Beate Schröter



Medizin, Pädagogik, Psychologie

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 13:51 Seite 52

Gewaltfreie Kommunikation - Übungsgruppe

An der Übungs-Gruppen beschäftigen wir uns anhand von konkreten Beispielen aus der Perspektive der "GFK" mit Themen wie: Umgang mit unangenehmen Gefühlen (z.B. Angst, Verletztheit, Unsicherheit, Ärger), mit der Bedeutung von Lebendigkeit, mit der Beschützenden Anwendung von Macht (z.B. bei Kindern), mit Trauern und Feiern. Immer geht es auch darum, wie wir einen einfühlsamen Kontakt mit uns selbst aufbauen können und diesen Kontakt auch in schwierigen Situationen aufrechterhalten. Begonnen wird immer mit einer kurzen theoretischen Einführung zu einem Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation. Danach machen die Teilnehmer anhand von praktischen Übungen ihre eigenen Erfahrungen zu dem jeweiligen Thema.

Voraussetzung ist der Besuch der Einführungsveranstaltung zur GfK (Kurs 2231) oder Kenntnisse zu diesem Thema.

2232 € 78,00
Mi, 02.10.13 19.30-21.30 Uhr
Mi, 06.11.13 19.30-21.30 Uhr
Mi, 27.11.13 19.30-21.30 Uhr
Mi, 18.12.13 19.30-21.30 Uhr
Mi, 15.01.14 19.30-21.30 Uhr
Mi, 12.02.14 19.30-21.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Beate Schröter

Hin- und hergerissen!

Das innere Team - Selbst-Bewusst Entscheidungen treffen

In vielen Situationen des Lebensalltags sind wir hin- und hergerissen und es fällt uns schwer eine Entscheidung zu treffen. Das Modell des Inneren Teams von Friedemann Schulz von Thun geht davon aus, dass wir unterschiedliche Persönlichkeitsanteile in uns tragen. Je nach Situation können sich verschiedene und sogar gegensätzliche Stimmen zu Wort melden, die gehört werden wollen.

Wer kennt ihn nicht, den inneren Zweifler, der sich immer dann ankündigt, wenn wir uns gerade zu einer Entscheidung durchgerungen haben? "Sollte ich nicht doch lieber...?" Oder auch ganz andere Stimmen melden sich zu Wort.

Wenn es Ihnen manchmal ähnlich geht, sind Sie in unserem Workshop richtig:

Profitieren Sie vom Modell des inneren Teams:
* Lernen Sie Ihre inneren Stimmen in Entscheidungsprozessen kennen * Nutzen Sie die Kraft der unterschiedlichen Sichtweisen * Treffen Sie klare Entscheidungen * Äußern Sie diese stimmig nach außen!

Nach einer Vorstellung des Modells wollen wir dieses in den Lebensalltag übertragen und in einen regen Austausch mit Ihnen treten.

2234 Fr, 07.02.14
19.30-21.30 Uhr € 19,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Hiltrud Molter und Rosi Esterhammer



Rhetorik für Frauen - sicher und souverän durch den Alltag

Männer und Frauen kommunizieren anders. Gerade Frauen neigen dazu, in kritischen Situationen nachzugeben, um die Harmonie in ihrem Umfeld nicht zu gefährden. Die "typisch weibliche Rhetorik" wird dabei von Männern häufig als vage und unsicher empfunden.

Um in Familie, unter Freunden und im Beruf auf das notwendige Verständnis zu treffen und sich durchzusetzen ist es wichtig, die jeweiligen Eigenarten geschlechtertypischer Kommunikation zu kennen und anwenden zu können. Lernen Sie darüber hinaus im Seminar Ihren individuellen Kommunikationsstil kennen. Durchbrechen Sie alte Muster und trainieren Sie Ihre Fertigkeiten überzeugender und ausdrucksstarker Kommunikation.

Die Dozentin ist Dipl. Pädagogin.

2235 So, 20.10.13
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Bianka Hockun

Rhetorik für Frauen II - überzeugend und klar in Gesprächen

Entscheidend in der Kommunikation ist nicht, was ich gesagt habe, sondern was mein Gegenüber verstanden hat.

So oft scheitern wir an diesem scheinbar einfachen Paradigma. Die jeweiligen Merkmale geschlechtertypischer Kommunikation erscheinen vor diesem Hintergrund in Gesprächen noch bedeutsamer. So gilt im Volksmund die 'typisch weibliche Kommunikation' eher als zurückhaltend und emotional. Damit Sie in Ihren Gesprächen das erreichen, was Ihnen am Herzen liegt, ist es zunächst wichtig, das individuelle Gesprächsverhalten zu kennen. Darauf aufbauend erarbeiten wir gemeinsam im Seminar Gesprächsstrategien und -methoden, mit denen Sie Ihre Ziele erreichen und ebenso Verständnis und Zustimmung aus Ihrem Umfeld generieren.

Die Dozentin ist Dipl. Pädagogin.

2236 So, 17.11.13
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Bianka Hockun

Funktionieren Sie oder leben Sie? - für Frauen

Häufig erledigt frau brav alle Anforderungen, Termine und Verpflichtungen, aber manchmal bleiben Schwung und Lebensfreude vor lauter Pflichterfüllung auf der Strecke. Wir lernen, durch gezielte Übungen bewusst innezuhalten, den eigenen Körper wieder achtsam wahrzunehmen und bei uns selbst anzukommen. Im Dialog mit unseren inneren Persönlichkeitsanteilen und weiteren Methoden können wir unsere wahren Schätze, Begeisterung, Kraft und Leidenschaft, wieder entdecken und lernen, uns abzugrenzen und unseren unnachahmlichen und einzigartigen Way of Life zu leben.

Bitte mitbringen: legere Kleidung, Decke, Schreibzeug.

2239 So, 24.11.13
9.00-16.00 Uhr € 36,00
Ebersberg, vhs, Dr.Wintrich-Str. 3, Raum 403, Petra Hunold

Kinder, Küche, Konferenz - Hilfe für die Alltagsflut

Immer mehr Familien verbinden beides: Kinder und Karriere. Doch das ist gar nicht immer so einfach.

In diesem lebensnahen Mutmacher-Vortrag für zweifelnde Mütter und Väter erhalten Sie viele anregende Gedankenanstöße, um den Alltag zwischen Kinder, Küche und Konferenz gelassener zu gestalten.

Hier werden keine allgemeingültigen Lösungen präsentiert, sondern Sie werden ermutigt, ihre individuellen Wege zu finden. * Wie motivieren Sie sich und andere optimal? * Wie entfesseln Sie Ihre inneren Kräfte? * Wie schaffen Sie mit Leichtigkeit, was Sie sich vorgenommen haben? * Und vor allem: Wie finden Sie neben dem ganzen Trubel auch noch Zeit für sich, den Partner und die Familie?

Aus Erfahrung weiß die Referentin nicht nur, dass im Alltag unweigerlich Hindernisse und Probleme auftreten und wie diese zu überwinden sind, sondern auch, dass jede Krise das Potenzial für Wachstum beinhaltet.

Katja Zenz ist Familiencoach und arbeitet seit über 10 Jahren in der eigenen Praxis.

2240 Do, 28.11.13
19.30-21.30 Uhr € 14,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG, Raum 11, Katja Zenz

Umgang mit Stress

Sie sind dynamisch? Zielstrebig? Innerlich beteiligt und voll engagiert?

Alles durchweg positive Eigenschaften, allerdings auch Faktoren, die Stress begünstigen können. Tritt Stress zu häufig oder chronisch auf, hat das 'Nebenwirkungen' - man fühlt sich überfordert, innerlich erschöpft, mit der Zeit können körperliche Symptome auftreten bis hin zum Burnout. Dabei ist die Frage, was ist 'nur' Stress und wann beginnt Burnout? Woran kann man bei sich selbst oder bei anderen typische Warnsignale erkennen? Und was hilft dann?

Im Verlauf des Seminars werden grundlegende Konzepte zur Entstehung und charakteristische Merkmale von Stress und Burnout sowie Möglichkeiten, Tipps und Ressourcen besprochen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Getränk

2241 So, 24.11.13
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Matthias Hudecek

Mich dem Positiven öffnen

Unsere Gedanken und Gefühle sind sehr kraftvoll, was wir in uns denken, fühlen und erwarten, manifestiert sich im Außen, erleben wir. Doch wenn wir voll Angst, Wut, altem Groll, Ärger, Verzagtheit oder tiefer Trauer sind, ist es oft schwierig, ins Positive zu kommen. Dieser Kurs wird Wege und Möglichkeiten aufzeigen, in uns Blockaden aufzulösen und zu wandeln, um uns mehr der Gelassenheit, der Freude und Leichtigkeit zu öffnen und sie zu leben.

2243 ab Mo, 04.11.13
4 x 19.00-21.30 Uhr € 52,50
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 403, Sira Gertraud Walburg

Glück ist kein Zufall

Rezepte zum Glücklichsein

Sie kennen das Gefühl: Alle andern in Ihrer Umgebung haben Glück, nur Sie nicht? Diesen Zustand können Sie schnellstens ändern! Das Seminar "Glück ist kein Zufall! Rezepte zum Glücklichsein" heißt nicht umsonst so, denn Sie erhalten, wissenschaftlich fundiert und auf neuesten Erkenntnissen basierend, humorvoll und unterhaltsam präsentiert, eine praxisorientierte "Gebrauchsanweisung" für Ihr neues glückliches Leben. Ausgerüstet mit fundiertem Wissen und erprobten praktischen Übungen schmieden Sie sich Ihr ganz individuelles Glücklich-Sein. Viel Glück mit dem Glück!

Inhalte: * Glückskonzepte * Glücksfaktoren: neurobiologische Grundlagen, genetische und persönlichkeitspsychologische sowie soziodemografische Variablen * Auswirkungen positiver Emotionen * Glückssteigerungsstrategien.

Angesprochen sind alle, die sich für moderne Glücksforschung interessieren und Methoden zur praktischen Umsetzung suchen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Getränk

2244 Sa, 12.10.13
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Wolfram Engel

Flirten mit Leichtigkeit - für Ihren Erfolg in der Liebe

In diesem Seminar können Sie die Grundlagen schaffen sich wieder zu verlieben, egal wie alt Sie sind.

* Wie werde ich als Single zum attraktiven Partner? * Wie kann ich meine Anziehungskraft und Ausstrahlung verbessern um den passenden Partner zu finden? * Was wünsche ich mir von einer Partnerschaft? * Wo und wie kann ich einen Partner kennen lernen? * Wie kann ich nach dem 'ersten Date' sicher und selbstbewusst wirken um mich weiterhin zu treffen?

Verstehen Sie wie Frau / Mann 'tickt' und erlangen Sie dadurch mehr Souveränität. Sie erhalten Anregungen und Tipps für ein charmantes und spritziges Auftreten. Ein späteres Nachtreffen ist möglich.

Die Dozentin ist Paar- und Familientherapeutin.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Getränk

2245 Sa, 19.10.13
10.00-18.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Rosemarie Kaiser

Yoga & Wandern - Wochenendseminar

'Das innere Gleichgewicht finden'

Den Trubel des Alltags hinter sich lassen und in die Entspannung eintauchen. Werden Sie sich des inneren Ruhepols wieder bewusst, um von dort neue Energie zu schöpfen. Dazu erlernen Sie Techniken aus dem Yoga, die beruhigend wirken sowie positiv und gelassen auf Künftiges einstimmen können.

Schenken Sie sich ein Wochenende für Ihren Körper, Geist und Seele. Finden Sie in dieser wunderschönen Umgebung inmitten der Berge durch Yoga, Wandern und Wellness zu Ausgeglichenheit und Freude.

Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Das Hotel Ortnerhof**** in Ruhpolding / Chiemgau liegt unterhalb des Rauschbergs. Perfekter Hotelkomfort, ein erstklassiges Restaurant sowie der professionelle Wellnessbereich mit Hallenbad lassen den Alltag vergessen. Homepage: www.ortnerhof.de

Kosten für 2 ÜB im EZ und 3/4-Pension: 210,00 . Kurtaxe (2,10 /Tag) ist gesondert vor Ort zu zahlen.

Die Dozentin Heidi Retzer hat neben der Yogalehrerausbildung eine umfangreiche Weiterbildung im ganzheitlichen Yoga abgeschlossen. Sie hat langjährige Meditationserfahrung im Bereich des Raja-Yoga.

Veranstaltungsbeginn ist im Ortnerhof am Freitag, den 15.11.2013 um 16 Uhr, Veranstaltungsende ist am Sonntag, den 17.11.2013 um ca. 12 Uhr.

Veranstalter: Yogaschule Heidi Retzer und Hotel Ortnerhof/Ruhpolding.

Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die VHS ist Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung an dem Wochenendseminar teil.

Es gelten besondere Stornobedingungen.

Bitte fordern Sie bei der VHS die Infobroschüre an.

2246 € 87,00
Ruhpolding, Hotel Ortnerhof, Heidi Retzer

Schneeschuhwanderung mit Fackeln - Romantische Tour für Einsteiger

Für Kinder ab ca. 8 Jahren geeignet!

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern.

Genießertour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene!

Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt.

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 5 Tage vor dem Kurs unter Tel: 0151/ 25525545 oder per mail: ingridfischer@t-online.de .

Die Dozentin ist geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband.

Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung.

Max. 15 Teilnehmer.

Gehzeit ca. 3 Stunden; zurück am Parkplatz ca. 19:30 Uhr.

Gebühr: € 42,00
Gebühr für Paare: € 74,00
Gebühr für Kinder € 32,00

Treffpunkt: 14:30 Uhr am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise).

2247 Sa, 11.01.14
14.30-19.30 Uhr € 42,00
Spitzingsee, Ingrid Fischer



Traumhafte Schneeschuhtour im Gebiet Wilder Kaiser

Tagestour - auch für Einsteiger mit Ausdauer geeignet!

Wir wandern mit unseren Schneeschuhen gemütlich ca. 3 Std. über einsame Almwiesen stetig bergauf. Traumhafte Sicht haben wir auf den nahen Wilden Kaiser, die Steinplatte und das Mitterhorn. Mit etwas Glück sehen wir sogar bis zum Großvenediger. Nach einer selbst mitgebrachten Brotzeit geht es wieder ca. 2 Std. zurück zum Parkplatz. Am Ausgangspunkt können wir gerne noch gemeinsam den schönen Tag in einem Tiroler Gasthaus ausklingen lassen.

Schneeschuhe, Stöcke und Gamschen werden gestellt.

Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden; dadurch können evtl. Zusatzkosten für einen Shuttlebus dazukommen!

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 5 Tage vor dem Kurs. unter Tel: 0151/ 25525545 oder per mail: ingridfischer@t-online.de .

Die Dozentin ist geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband.

Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung.

Max. 10 Teilnehmer. Für Kinder nicht geeignet!

Gehzeit ca. 5 Std.; ca. 600 Hm; zurück am Parkplatz ca. 16:00 Uhr.

Gebühr: € 42,00
Gebühr für Paare: € 74,00

Treffpunkt: 9.00 Uhr in Niederndorf (Autobahnausfahrt Oberaudorf), Parkplatz Supermarkt MPreis am Ortseingang (Selbstanreise)

2248 So, 09.02.14
9.00-16.00 Uhr € 42,00
Niederndorf, Ingrid Fischer

Schneeschuhwanderung mit lustiger Schlittenabfahrt - Tagestour

Die Tour ist auch für Kinder ab ca. 12 Jahre geeignet! Etwas Ausdauer ist erforderlich!

Wir wandern in den Chiemgauer Bergen mit unseren Schneeschuhen ca. 3 1/2 Std. gemütlich bergauf durch verschneiten Winterwald und offenem Almengebiet. Nach einer wohlverdienten Hütteneinkehr geht es rasant mit dem Schlitten ins Tal.

Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Schlitten werden gestellt. Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden!

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 5 Tage vor dem Kurs unter Tel: 0151/ 25525545 oder per mail: ingridfischer@t-online.de .

Die Dozentin ist geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband.

Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung.

Max. 10 Teilnehmer.

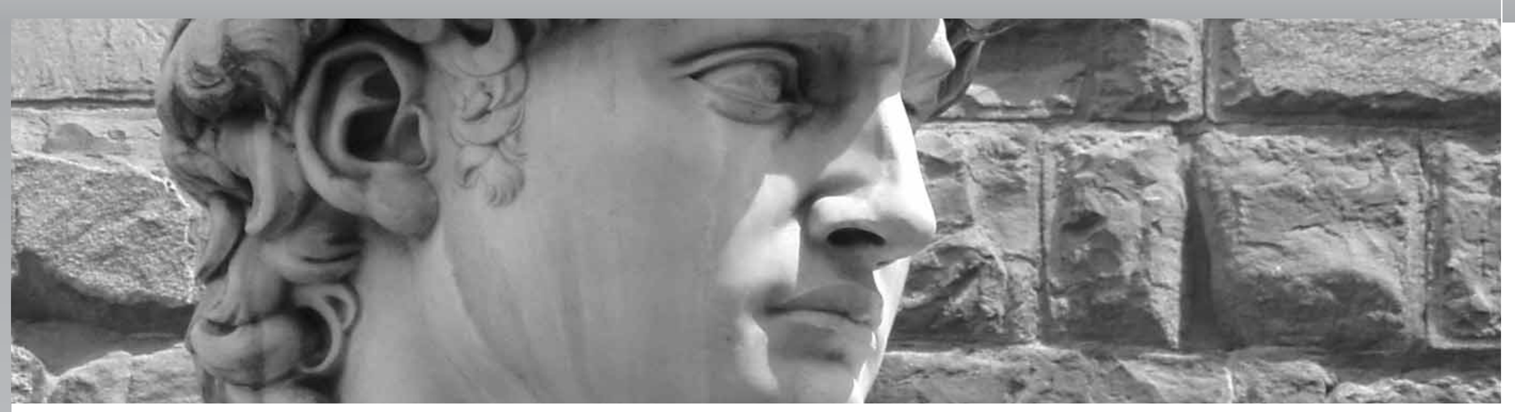
Gehzeit ca. 3-4 Std. bergauf; zurück am Parkplatz ca. 15:30 Uhr.

Gebühr: € 49,00
Gebühr für Paare € 88,00
Gebühr für Kinder 12 bis 16 Jahre: € 35,00

Treffpunkt: 9:00 Uhr in Frasdorf, Parkplatz Lederstube (Selbstanreise).

2249 Sa, 22.02.14
9.00-15.30 Uhr € 49,00
Frasdorf, Ingrid Fischer

Kunst, Literatur, Musik



Unsere Kurse im kreativ-manuellen Bereich haben in der Regel eine maximale Teilnehmerzahl von 12 Personen. Bei kleineren, Intensivkursen ist die geringere Teilnehmerzahl angegeben. Diese Kurse sind teurer, ermöglichen aber ein besseres Eingehen des Kursleiters auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer. Materialgebühren werden je nach Kurskonzept bereits mit der Teilnehmergebühr abgebucht oder im Kurs erhoben.

Literaturkreise

3101 ab Mo, 16.09.13
5 x 20.00-22.15 Uhr € 62,50
Wir treffen uns alle drei Wochen, um Romane, Erzählungen, manchmal auch Sachbücher miteinander zu besprechen. Wichtig dabei ist nicht Ihr literarisches Wissen, sondern Ihre Freude am Lesen. Am Kursabend reden wir über unsere Erfahrungen mit der jeweiligen Lektüre, über unsere Assoziationen und Gefühle. Es ist spannend festzustellen, wie unterschiedlich dasselbe wirkt, von verschiedenen Menschen aufgefasst wird.
weitere Termine: 14.10., 11.11., 09.12., 17.02.
Vaterstetten, Bücherei, J.-Strauß-Str. 37,
Richard Eckstein

3104 ab Di, 08.10.13
5 x 20.00-22.00 Uhr € 50,00
weitere Termine:
12.11., 10.12., 14.01., 11.02.
Neukeferloh Bürgerhaus, Gemeindebücherei,
Gabriele Lotz

3105 ab Mi, 23.10.13
5 x 20.00-22.00 Uhr € 50,00
weitere Termine: 17.4., 15.5., 19.6., 24.7.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Gabriele Lotz

3106 ab Mi, 25.09.13
5 x 20.00-22.00 Uhr € 50,00
Wir lesen Neues, aber gelegentlich auch Klassisches und legen den Schwerpunkt auf Romane.
Weitere interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen!
Das Kursprogramm wird am ersten Kursabend ausgewählt. Dabei haben wir uns darauf geeinigt, im Semester zwei gebundene Ausgaben und drei Taschenbuchausgaben zu lesen.
Weitere Termine: 16.10., 27.11., 8.1., 5.2..
1. Buch: Zsuzsa Bank: "Die hellen Tage" - Fischer TB ISBN-10: 3596184371
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Gaby Roßbach-Lindenthal

Die Welt als Bühne - Theaterkreis

´So gewiss sichtbare Darstellung mächtiger wirkt als toter Buchstabe und kalte Erzählung, so gewiss wirkt die Schaubühne tiefer und dauernder als Moral und Gesetz.´ An dieser Erkenntnis Schillers hat sich bis heute nichts geändert; und das, obwohl das Theater seit einigen Jahrzehnten gefährliche Konkurrenz hat: das Fernsehen. Wer nun nicht mehr fern-sehen, sondern - nach gemeinsamer Vorbereitung - wieder ganz nah am Kunst-Geschehen sein möchte, um sich anschließend mit Gleichgesinnten über das Erlebte auszutauschen, ist zur Beteiligung an diesem Kurs herzlich eingeladen. Das Spektrum der vier Abende wird vom Klassiker bis zur Boulevard-Komödie, vom Bayerischen Staatsschauspiel und den Münchner Kammerspielen bis zum kleinen Privattheater reichen.
Ziel der Entdeckungsreise soll sein, dass Theater häufig eine Lust, manchmal auch eine Last, immer aber eine Bereicherung bedeutet.
Karten sind nicht im Preis inbegriffen!

3107 ab Di, 29.10.13
4 x 19.30-21.45 Uhr € 50,00
weitere Termine: 17.12., 21.01., 18.02.
Vaterstetten, Bücherei, J.-Strauß-Str. 37,
Richard Eckstein

Krimikreis

Der Krimi boomt.
Seit jeher war die Literatur an den Nachtseiten der menschlichen Natur interessiert. Geschichten von Mord und Totschlag sind seit Kain und Abel fester Bestandteil der Erzählliteratur. Doch der Kriminalroman heutigen Zuschnitts ist ein Kind der Gegenwart. Ihm wollen wir uns in unserem Krimi-Lesekreis widmen. Dabei tauschen wir unsere Leseerfahrungen mit einer gemeinsamen Lektüre aus und ergänzen diese mit literaturwissenschaftlichen Hintergrundinformationen.
Für den ersten Termin lesen Sie bitte: E.A.Poe "Die Morde in der Rue Morgue"

3108 € 40,00
Do, 17.10.13 18.00-20.00 Uhr
Do, 14.11.13 18.00-20.00 Uhr
Do, 12.12.13 18.00-20.00 Uhr
Do, 16.01.14 18.00-20.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Ingeborg Röck

Lust auf Kultur?

Haben auch Sie es schon lange nicht mehr geschafft, Kultur in München zu genießen?
Mit Vorbereitung sieht und hört man gleich viel mehr. Dabei orientieren wir uns an den aktuellen Spielplänen der Bayerischen Staatsoper, des Staatstheaters am Gärtnerplatz, des Bayerischen Staatsschauspiels, der Münchner Kammerspiele, des Münchner Volkstheaters und des Metropol-Theaters in Freimann.
Die Abende dienen der Einführung und auch Nachbereitung mit vielen Musikbeispielen und Informationen zu Regie, Interpretation und Geschichte.
Hinzu kommen die Aufführungen in München, wobei die Karten in der Gebühr nicht inbegriffen sind!

3109 ab Mi, 23.10.13
4 x 19.30-21.45 Uhr € 50,00
Weitere Termine: 11.12., 22.1., 19.2.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Richard Eckstein

Wie finde ich den richtigen Verlag?

Schreiben Sie Romane oder Gedichte, Sachbücher oder Ihre Memoiren? Und würden Sie diese Texte gern gedruckt sehen?
In der Regel bereitet es jedoch in der heutigen Verlagslandschaft große Schwierigkeiten, einen Verlag zu finden. Dieser Kurs will helfen, sich hier zu orientieren und optimale Lösungen für jeden Einzelnen herauszuarbeiten.
Kursinhalt: Überblick über die Verlagslandschaft. Formale Voraussetzungen für die Texte, die Sie anbieten wollen. Welche Verlage kommen für Sie in Frage? Wie bieten Sie Ihre Texte optimal an? Was müssen Sie bei einem Verlagsvertrag beachten? Worauf müssen Sie bei Druckkostenzuschüssen achten? Sind Print-on-demand-Verlage der richtige Weg zum eigenen Buch? Wie veröffentlichen Sie Ihr Manuskript im Internet (Selfpublishing)?

3111 Sa, 23.11.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dr. Günther Fetzer

Das goldene Zeitalter des russischen Literatur

Tolstoi und Dostojewski -diese beiden repräsentieren auf geniale Weise das goldene Zeitalter des russischen Literatur. Wie aber entstand diese große literarische Kraft, welche Autoren haben dieser den Weg bereitet und was macht diese Texte bis auf den heutigen Tag so lesenswert? Diese Fragen versucht der Vortrag von Ingeborg Röck zu beantworten.

3112 Mi, 23.10.13
18.00-19.30 Uhr € 7,00
Haar, Gemeindebücherei, Leiblstr. 25,
Ingeborg Röck

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de



Schreibworkshop

Wollten Sie schon immer mal Kurzgeschichten, einen Roman, Krimi, Thriller, Jugend - oder Kinderbuch schreiben und haben vielleicht sogar einen Entwurf in der Schublade? In diesem Kurs können Sie unter Anleitung einer erfahrenen Autorin Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und sich spielerisch handwerkliche Grundlagen des Schreibens aneignen. Sie üben, wie man Ideen findet, autobiografische Erlebnisse in Geschichten umwandelt, glaubwürdige Figuren entwickelt, eine Handlung aufbaut und vieles mehr. Außerdem erfahren Sie natürlich, wie ein Buch entsteht, wie eine Autorin arbeitet und was es zu beachten gibt, wenn man seine Texte der Öffentlichkeit vorstellen und bei einem Verlag einreichen will. Bitte ausreichend Papier, Stifte und Proviant für die Mittagspause mitbringen! Wer lieber mit Tasten, als mit der Hand schreibt, kann gern auch sein Laptop mitbringen. Bei Interesse, steht die Autorin für eine vertiefende Folgeveranstaltung zur Verfügung.
Juliane Breinl arbeitet als freie Autorin und Stimmbildnerin und lebt mit ihrer Familie im Landkreis Ebersberg. Ihre bisherigen Veröffentlichungen sind im Arena-Verlag und dem Verlag Sankt Michaelsbund erschienen. Sie ist Siegerin des zweiten Kinder- und Jugendbuchwettbewerbs des Arena Verlags, des Münchner Merkurs und der Literary Agency Michael Meller. (www.juliane-breinl.de)

3114 € 60,00
Sa, 09.11.13 10.00-17.00 Uhr
So, 10.11.13 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Juliane Breinl

"Feder frei für die Phantasie"

Fabulieren und Erfinden von Geschichten
Für 8- bis 11-Jährige
Ob Gedicht oder Fantasy-Roman: Zahlreich sind die Ideen, die in den Köpfen von Kindern und Jugendlichen schlummern. Wir wollen sie herauskitzeln - mit Sprachspielen und Kreativitätsübungen verschiedene Genres ausprobieren und uns am Ende gegenseitig das Verfasste vorlesen. Eine kleine Brotzeit ist in der Kursgebühr enthalten.

3116 Di, 29.10.13
10.00-15.00 Uhr € 25,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Michaela Pelz





Die dunkle Kammer - Erzählabend mit gruseligen Geschichten zu Halloween

Wenn die Tage kürzer werden und ausgehöhlte Kürbisköpfe die nebligen Nächte beleuchten, tauchen an allen Ecken unheimliche Wesen auf. Wir betreten vergessene dunkle Gänge, begegnen schweigsamen blassen Gestalten und wundern uns, wieso die Uhrzeit stehen blieb. Die Münchner Märchenerzählerin Livia Jansen erzählt an diesem Abend schaurige Geschichten mit Gänsehautgarantie!
Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

3115 Do, 24.10.13
19.00-20.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Livia Jansen

Anmeldungen unter 01806-359035

''Meine Rolle finden!"

Improvisationstheater für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren
Wer möchte nicht manchmal jemand ganz anderes sein, in eine fremde, vielleicht verrückte Rolle schlüpfen und sein ''Alltags-Ich" ablegen? In diesem Workshop könnt Ihr Euch selbst nach eigenen Ideen ausprobieren, verwandeln und erleben. Dabei geht es nicht um Leistungsdruck oder ''Können-Müssen", sondern vielmehr darum, dass Ihr neue Seiten an Euch entdecken könnt, Euch immer mehr zutraut und einfach Spaß dabei habt! Ausgehend von Entspannungs-, Kontakt- und Bewegungsübungen werden wir zu verschiedenen



Themen improvisieren, allein und in der Gruppe. Für diesen Kurs sind keine schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte zum Kurs mitbringen: Gymnastikschuhe bzw. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.

3117 Sa, 01.02.14
11.00-14.00 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank),
Kerstin Müller-Römer

Verwandlung ist ein Kinderspiel

Schnupper-Workshop in Theaterimprovisation
Wer möchte nicht manchmal jemand ganz anderes sein? In diesem Workshop können wir unser ''Alltags-Ich" einmal zur Seite legen und ungeahnte, spannende Fähigkeiten in uns entdecken! Mit einfachen Übungen für Stimme, Körper, Kontakt und Ausdruck schaffen wir die Basis, um uns immer wieder neu ''auszuprobieren" und zu verwandeln. Durch kleine Improvisationen erleben wir die Faszination, in fremde Rollen zu schlüpfen ohne Leistungsdruck, doch mit viel Spaß und Fantasie...! Dieser Kurs richtet sich vor allem an diejenigen, die Improvisationstheater einfach einmal kennen lernen möchten; es sind keine schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich.
Doch auch Teilnehmer mit Spielerfahrung sind selbstverständlich willkommen.
Bitte zum Kurs mitbringen: Gymnastikschuhe bzw. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.

3118 Sa, 25.01.14
10.00-15.00 Uhr € 55,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank),
Kerstin Müller-Römer



Offener Lesekreis - Schreiben - Lesen - Hören ...

... gehören zusammen. Viele Menschen haben für sich das Schreiben als Ausdrucksmittel entdeckt. Sie schreiben in erster Linie für sich, haben nie daran gedacht, einen Beruf daraus zu machen.
Mit dieser neuen Veranstaltungsform wollen wir Menschen, die schreiben, ein Forum bieten. Doch ebenso wollen wir das Zuhören kultivieren. Wir wollen einen literarischen Dialog initiieren, ohne Zwang zum Erfolg, ohne Angst vor Misserfolg, aus Freude an Texten, Gedanken, Versuchen, Experimenten und Sprache.
Und nun konkret:
Wen wollen wir ansprechen? Menschen, die das Bedürfnis und den Mut haben, ihre Ideen, Texte, Textpassagen oder -fragmente aus der Schublade zu befreien und an die Luft zu lassen, die offen, tolerant und neugierig sind und Lust auf Kommunikation haben.
Zur Organisation: Bitte melden Sie sich an, damit wir uns auf eine Teilnehmerzahl einstellen und einen geeigneten Raum auswählen können.

3119 Fr, 24.01.14
19.00-21.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Anke Trutter



Studium Generale an der vhs Vaterstetten

Das Studium generale ist ein allgemein bildender Lehrgang, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern grundlegende Informationen aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften vermittelt. Ziel ist es, den persönlichen Bildungsprozess anzuregen und zu vertiefen.
Im 1. und 2. Semester erhalten die Teilnehmer eine Einführung in vier bzw. fünf verschiedene Themenbereiche à drei Nachmittagen. Ab dem 3. Semester werden die Teilnehmer das Programm nach eigenen Wünschen und Interessen mitgestalten. Vorgesehen sind Themen aus den Wissensgebieten Geschichte, Philosophie, Recht, Politik, Naturwissenschaft, Heilkunde, Psychologie, Literatur, Musik und Kunstgeschichte.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Quereinstiege sind jederzeit möglich...

Neu: vhs.Universität live und online - für Einzelteilnehmer

In Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen. Mehr als 30 bundesweite Volkshochschulen beteiligen sich mittlerweile an dem Projekt Online-Studium generale, bei der Vorlesungen von Universitätsprofessoren live vor der Webcam gehalten und gleichzeitig in Ihr eigenes Heim übertragen werden - sogenannte Webinare.
Als technische Voraussetzung benötigen Sie lediglich einen DSL Internetzugang (mind. 6.000 Mbit), einen internetfähigen PC und die aktuelle Version des Flash-Players und eine Email-Adresse. (Bitte bei der Anmeldung angeben). Nähere Informationen folgen dann einige Tage vor Beginn der Veranstaltung über Email.
In diesem Semester bieten wir die Reihe Geschichte der Naturwissenschaft/ Technik an:
Do. 07.11., 19.00-20.30 Uhr: Technik in der Antike
Technik und Wissenschaft in der Antiken Welt der Ägypter, Babylonier, Griechen und Römer
Prof. Dr. Holger Sonnabend, Institut für Alte Geschichte, Universität Stuttgart
Mi. 04.12., 19.00-20.30 Uhr: Leonardo da Vinci - Bastler. Geck. Genie.
Herausragender Protagonist von Wissenschaft und Technik in der Zeit der Renaissance
Prof. Dr. Bernd Roeck, Historisches Seminar, Abteilung Neuzeit, Universität Zürich
Mi.22.01., 19.00-20.30 Uhr: Geschichte der Medizin
Wie unsere Vorfahren im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit mit Krankheiten und Seuchen umgingen.
Prof. Dr. Robert Jütte, Institut für Geschichte der Medizin (Robert Bosch Stiftung) und Universität Stuttgart
Mi. 19.02., 19.00-20.30 Uhr: Die Geschichte des Fliegens
Der Menschheitstraum vom Fliegen - von der Antike bis ins Jet-Zeitalter
Prof. Dipl. Ing. J.-Michael Bauschat, Fachhochschule Aachen

3210 ab Do, 07.11.13
4 x 19.00-20.30 Uhr € 24,00

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

4. Semester

Hirnforschung: 07.10.-04.11.
Zuerst werden Allgemeines zum Nervensystem und das Wichtigste zur Anatomie und Physiologie des Gehirns besprochen. Verschiedene Untersuchungsmethoden der Neurowissenschaften werden erläutert, z.B. EEG, PET und der Unterschied zwischen CT und Kernspin. Zum Abschluss wird (einführend) das visuelle System behandelt: wie schafft es unser Gehirn, einen Baum in das Gehirn 'hinein' zu bekommen.
(Ruth Hundt)

Geschichte, Architektur und Kunst der Wittelsbacher in München bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts: 11.11.-02.12.
Überblick über die Bau- und Kunstgeschichte mit den jeweiligen charakteristischen Merkmalen der einzelnen Stilepochen sowie die städtebauliche Entwicklung von der Heinrich- über die Ludwigstadt zum modernen München.
(Renate Gassenmeier)

Fortsetzung Einführung in die Literatur: 13.01.-03.02.
Im zweiten Teil der Einführung in die deutsche Literatur beschäftigen wir uns mit den 20er Jahren und betrachten die literarische Entwicklung während des 3. Reiches innerhalb und außerhalb Deutschlands. Anschließend rufen wir uns die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen des Literaturbetriebes nach 1945 in Erinnerung und stützen uns dabei auf ausgewählte Textbeispiele aber auch auf eigene Leseerfahrungen.
(Ingeborg Röck)

3223 ab Mo, 07.10.13
12 x 19.00-21.00 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

11. Semester

Evolutionslehre: 02.10.-23.10.
Den Menschen hat es schon immer interessiert, woher die Lebewesen stammen. Ausgehend von verschiedenen Mythen und Legenden wird die geschichtliche Entwicklung hin zur modernen Evolutionstheorie Charles Darwins gezeichnet. Anhand zahlreicher Beispiele wird belegt, weshalb diese heute immer noch Gültigkeit hat. Mit Hilfe der Mechanismen der Evolution (Mutation, Selektion, Isolation) wird gezeigt, weshalb überhaupt eine Veränderung der Arten stattfindet. Wahlweise können als 4. Themenpunkt "Die Anfänge des Lebens auf der Erde" oder die "Menschwerdung" behandelt werden.
(Astrid Holler)

Homöopathie - Einführung und Beispiele: 06.11.-04.12.
Es wird die Homöopathie als besondere Therapieform aus dem Bereich der Alternativen Medizin vorgestellt.
Nach einer kurzen Biographie ihres Begründers Samuel Hahnemann wird die Arbeitsweise der Homöopathie erläutert: Wie kommt es zum passenden Mittel, Formen der Verabreichung, welche Störfaktoren gefährden den Therapieerfolg, Möglichkeiten der Verschreibung, bei welchen Krankheiten ist ein Einsatz sinnvoll.
Die Mittel werden allgemein von ihrem Ursprung, der Einteilung in Gruppen und ihrer Herstellung erklärt. Für einen tieferen Einblick werden einige Mittel nach Absprache in der Gruppe genauer vorgestellt.
(Dr. Maria Zehnter)

Niederländische Kunst des 17. Jahrhunderts: 08.01.-29.01.
Architektur im protestantischen Holland und im katholischen Flandern vor dem historischen Hintergrund. Barock kontra manieristisch getönter Hochrenaissance.
Blütezeit der niederländischen Malerei. Peter Paul Rubens, Franz Snyder, Frans Hals, Rembrandt, Vermeer van Delft, Jan Stehen, Jacob van Ruisdael...
Eine Exkursion in die Alte Pinakothek ist vorgesehen.

3226 ab Mi, 02.10.13
12 x 9.30-11.30 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

14. Semester in Poing

Das Lenbachhaus: 02.10.-23.10.
Das Lenbachhaus zeigt sich seit seiner Wiedereröffnung im Mai 2013 in einem neuen überraschenden Gewand. Nach vierjähriger Bauphase steht das Gebäude äußerlich wie innerlich verwandelt da; am augenfälligsten durch die Gestaltung der Fassade in Messing. Nahezu unverändert konnte die frühere Dreiflügelanlage erhalten bleiben, zu der Lenbachs Atelierbau und Villa anlässlich der Eröffnung der Städtischen Galerie im Lenbachhaus im Jahr 1929 erweitert worden war. Der wunderbare historische Garten ist nun bereichert um einige bedeutende Skulpturen. Der neue Zugang über den Museumsplatz vor den Propyläen zeigt den Neubau nach Entwürfen von Foster+Partners von seiner glänzendsten Seite. Über die Terrasse öffnet sich das Haus zu Klenzes klassizistischem Ensemble am Königsplatz, während hinter der geschlossenen Fassade die Museumsräume liegen und sich rechterhand Lenbachs Atelierbau von Gabriel von Seidl anschließt.
Auch im Innern des Museums entwickelt sich ein spannendes Verhältnis zwischen Alt- und Neubau. Erstmals tritt Lenbachs Villa, die bislang eingezwängt zwischen angrenzenden ehemaligen Nachbarhäusern gestanden hatte, als freigestellter Baukörper in Erscheinung. Innerhalb des Museumsgebäudes selbst wird die historische Villa zum Exponat. Eintritt nicht im Preis enthalten. Kopfhörergebühr (€ 4,00) ist in der Gebühr enthalten. Treffpunkt: Lenbachhaus, Museumsportal, Luisenstr. 33, München.
2.10.: 15.00 Uhr,
9.10.: 14.15 Uhr!
16.10.: 15.15 Uhr!
23.10.: 15.30 Uhr!
(Dr. Giovanni d'Andrea)

Wirtschafts- und Politikkonzepte in Zeiten der Finanzkrise und Rezession: 06.11.-04.12.
* Zwischen Apokalypse und Hoffnung
* Unternehmenspolitik zwischen Sparen und Expandieren
* Der Arbeitsmarkt in der Krise
* Staat und Finanzsektor.
* Europäische und globale Koordination zur Lösung der Krise
(Dr. Sabine Goede-Beisenherz)

Das Leben kommt aus dem Meer: 08.01.-29.01.
Entwicklung und Vielfalt der Wirbeltiere
Kennenlernen der stammesgeschichtlichen Entwicklung aus den Urzeitmeeren bis zu den heutigen Vertreter der Wirbeltiere. Die Gruppe der Wirbeltiere umfasst Fische, Amphibien, Reptilien, Vögel und Säugetiere. Anhand des Grundbauplanes der Lebewesen und der Veränderung der Skelettstruktur, werden wir durch Filme, Fotos und im Gespräch ihre Lebensräume Wasser, Land und Luft entdecken und die Anpassung der verschiedenen Tierklassen verfolgen.
(Lambert Heil)

3225 ab Mi, 02.10.13
12 x 15.00-17.00 Uhr € 103,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5

15. Semester in Poing

Lebensräume Wald und Wüste: 15.10.-12.11
Pflanzen und Tiere leben in extremsten Lebensräumen und haben sich dort an ihre Umgebung perfekt angepasst. Sie haben sich Nischen "gesucht", in denen sie ohne viel Konkurrenz und Angst vor Fressfeinden leben können. Wir lernen die Zusammenhänge in den verschiedenen Lebensräumen anhand von Übersichten sowie Bildern von Pflanzen und Tierbeispielen kennen.
Lebensraum Wald: Zwischen den kargen Tundrawäldern und dem üppigen Tropischen Regenwald gibt es viele Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten, die wir entdecken werden.
Lebensraum Wüste: Nicht grundlos spricht man von Wüste, wenn eine große Fläche eintönig und leblos erscheint. Doch gibt es Leben überall und wir schauen genau hin, um die großen und kleinen Details in den eisigen Polarwüsten und heißem Sand und Steinwüsten zu entdecken.
(Lambert P.H. Heil)

Friedrich Schiller: 19.11.-10.12.
''Ich will kein Fürstendiener sein ..." Friedrich Schillers Leben und Werk vom Sturm und Drang Dichter zum Klassiker soll in dieser Vorlesungsreihe beleuchtet werden. Dabei nähern wir uns der Person Schiller biografisch an, lernen an ausgewählten Textbeispielen sein Werk kennen und beschäftigen uns mit der Wirkungsgeschichte des Schillerschen Werkes.
(Ingeborg Röck)

Nordafrika im Umbruch: 07.01.-28.01.
Mit einer Dynamik, die kein Beobachter für möglich gehalten hätte, ist es in jüngster Vergangenheit in vielen Staaten des Nahen Ostens und Nordafrikas zu Volksaufständen gekommen, die in einigen Ländern nach wenigen Wochen zu politischen Umwälzungen geführt haben, in anderen hingegen von den Machthabern mehr oder minder erfolgreich unterdrückt werden bzw. worden sind. Trotz ihrer identischen Außenwirkung haben die Unruhen jedoch unterschiedliche Auslöser und historische Wurzeln. Im Einzelnen wird dies an den nordafrikanischen Ländern Ägypten, Libyen, Tunesien und Algerien veranschaulicht.
(Joachim Willeitner)

3224 ab Di, 15.10.13
12 x 9.00-11.00 Uhr € 99,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5,

18. Semester

Homöopathie - Einführung und Beispiele: 30.09.-21.10.
Es wird die Homöopathie als besondere Therapieform aus dem Bereich der Alternativen Medizin vorgestellt.
Nach einer kurzen Biographie ihres Begründers Samuel Hahnemann wird die Arbeitsweise der Homöopathie erläutert: Wie kommt es zum passenden Mittel, Formen der Verabreichung, welche Störfaktoren gefährden den Therapieerfolg, Möglichkeiten der Verschreibung, bei welchen Krankheiten ist ein Einsatz sinnvoll. Die Mittel werden allgemein von ihrem Ursprung, der Einteilung in Gruppen und ihrer Herstellung erklärt. Für einen tieferen Einblick werden einige Mittel nach Absprache in der Gruppe genauer vorgestellt.
(Dr. Maria Zehnter)

Das Leben kommt aus dem Meer - II: 04.11.-25.11.
Entwicklung und Vielfalt der Vögel
Der Traum des Menschen: Fliegen wie ein Vogel. Anpassung an einen extremen Lebensraum. Anhand der typischen Merkmale von Vögeln entdecken wir warum wir zum Fliegen ungeeignet sind. Anhand verschiedener Vertreter werden wir die unterschiedlichen Lebensweisen kennenlernen. Besonderheiten und Gegensätze wie Lauf- und Wasservögel, schillernd Bunt oder einfarbig braun werden uns ebenso wie Federaufbau und Brutverhalten beschäftigen.
Entwicklung und Vielfalt der Säugetiere 1
Was macht ein Säugetier zum Säugetier? Warum sind sie uns am sympathischsten? Spezialisierung und Anpassung an unterschiedlichste Lebensräume macht diese Klasse so erfolgreich dabei bleibt das Grundbauschema immer gleich. Wir schauen es uns bei verschiedenen Tierarten an. Dabei werden wir viele Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Säugetierklassen kennenlernen.
Entwicklung und Vielfalt der Säugetiere 2
Die Affen und wir. Der Mensch gehört zu den Primaten, wir werden die Entwicklung der unterschiedlichen Affenarten und des Menschen verfolgen. Schwerpunkte sind die äußeren Merkmale, die Sinne sowie die Anpassung der Extremitäten an die unterschiedlichen Lebensräume.
(Lambert Heil)

Die Geschichte der Oper II: 13.01.-03.02.
Figuren, die ihre Gefühle besingen statt zu sprechen. Eigentlich unmöglich. Doch nach wie vor stellt die vor mehr als 410 Jahren erfundene Kunstgattung Oper ihre ungebrochene Attraktivität und Faszination unter Beweis. Im Kurs wird ein Bogen geschlagen von Mozarts Bühnenwerken über den Belcanto, die beiden Dioskuren Verdi und Wagner bis zum Verismo. Von diesem Repertoire - hauptsächlich aus dem 19. Jahrhundert - ist unser heutiger Opernspielplan geprägt. Mit zahlreichen Klang- und Videobeispielen!
(Richard Eckstein)

3221 ab Mo, 30.09.13
12 x 16.15-18.15 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links



18. Semester

Das Wasser unserer Erde: 01.10.-22.10.
Eine Einführung in die Hydrologie.
Inhalte u.a.; physikalische und chemische Eigenschaften von Wasser, der Wasserkreislauf der Erde, die Verdunstung und Wolkenbildung, die Niederschläge, das Bodenwasser, der Nährstoffhaushalt von Böden, das Grundwasser, Quellen, die Wasserversorgung von München, Wasserqualität, fließendes Wasser, Erosion, die Ozeane und ihre Meeresströmungen, das Schelfeis, Eisberge, Gletscher, Wasserprobleme der Erde.
(Dr. Petermüller-Strobl)

Jugendstil in Schwabing: 05.11.-26.11.
1826 beschließt König Ludwig I. die einzige bayerische Universität von Landshut nach München zu verlegen und 1835 beauftragt er seinen Hofarchitekten Friedrich Gärtner, ein neues Gebäude hierfür am Ende der Ludwigsstraße Richtung Schwabing zu errichten. 1885, in nördlicher Nachbarschaft der Universität, bekommt auch die Bayerische Kunstakademie einen neuen repräsentativen Sitz.
Das neue Stadtviertel entwickelt sich zu einem geistigen und kulturellen Zentrum, das wie ein Magnet für Studenten, Künstler und Literaten wirkt und schließlich zu einer Kunststadt wird. Als Folge verwandeln sich die Maxvorstadt und das daran angrenzende Dorf Schwabing zu einem der lebendigsten und attraktivsten Viertel Münchens. An der Wende zwischen 19. und 20. Jahrhundert breitet sich eine neue vermögende Gesellschaft hier aus und verdrängt zum Teil die frühere soziale Schicht. Es wird modern, nach den ästhetischen Vorgaben des Jugendstils gebaut: bunte Fassaden mit bizarren vegetabilen Ornamenten.
In Schwabing haben viele Straßenzüge oder isolierte Wohngebäude die Umwälzungen des Krieges und der Gentrifizierung überlebt und zeigen den alten Charme aus der Zeit, als das ehemalige Milchbauerndorf zur Hauptstadt der Bohème und zu einem Zentrum der Jugendstil-Architektur wurde.

Di. 05.11.: Treffpunkt: Geschwister-Scholl-Platz 1, am Eingang der Ludwig-Maximilians-Universität.
Di. 12.11.:Treffpunkt: Münchner Freiheit, am Straßenbahn-Wendekreis.
Di. 19.11.: Treffpunkt: Josephsplatz, vor der St. Josephskirche.
Di. 26.11.: Treffpunkt: Ecke Leopold-/Gisela-Straße (U-Bahn-Station Giselastraße).
(Dr. G. d'Andrea)

Exilliteratur: 07.01.-28.01.
Am 10. Mai 1933 brannten in den deutschen Universitätsstätten die Bücher missliebiger Autoren und Autorinnen. Vielen von Ihnen blieb nur der Weg ins Exil. In der Vorlesungsreihe werden die nachfolgenden Themen bearbeitet.
- Historischer Hintergrund nationalsozialistischer Literaturpolitik
- Literatur in Deutschland zwischen 1930 und 1945, innere Emigration
- Bedingungen im Exil, das Schicksal der Emigranten in Einzelbiografien
- Heimkehr der Exilschriftsteller - Die Situation nach 1945

(Ingeborg Röck)

3222 ab Di, 01.10.13
12 x 14.00-16.00 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

19. Semester

Jugendstil: 07.10.-04.11.
Estilo Gaudi, Sezession, art nouveau, modern style, Begriff des Gesamtkunstwerkes, von der Architektur über die Grafik zur Malerei bis hin zum Kunstgewerbe. Einige Namen in diesem Zusammenhang: Antoni Gaudi, Gustav Klimt, Wiener Werkstätten, Viktor Horta, Henry van der Velde, Richard Riemerschmid, A. Endell, Lalique, Olaf Gulbransson, Eduard Munch, Rodin...
(Martina Lenz)

Italienische Geschichte: 18.11.-09.12.
Die Medici, der Aufstieg einer Familie vom Bankhaus an die Schalthebel der Macht,
die Päpste,
Galileo Galilei, der berühmteste Forscher Italiens und das bekannteste Opfer der Inquisition
(Alois Uhl)

Internationale bzw. europäische Architektur im 20. Jahrhundert: 13.01.-03.02.
Der Überblick zeigt die wichtigsten Stilepochen, die prägend und wegweisend für das 20. Jahrhundert waren. Der Funktionalismus, zu dem auch das Bauhaus gezählt wird, beeinflusste die Bau- und Wohnkultur nach dem Ersten Weltkrieg durch Vereinigung von Klarheit, Schönheit und Zweckmäßigkeit. Ebenso rückt die Architektur nach dem Zweiten Weltkrieg (Nachkriegsmoderne), die an die klassische Moderne anknüpft, immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Weiter werden die Stilrichtungen wie z.B. Postmoderne oder Dekonstruktivismus erklärt Mit ausgewählten Beispielen werden die wichtigsten Bauten sowie die Vita einzelner Architekten und Künstler aufgezeigt.
(Renate Gassenmeier)

3220 ab Mo, 07.10.13
12 x 14.00-16.00 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links



Führungen
Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Museums-, Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit einen Platz als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel zwischen 90 - 120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren. Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten. Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

Das Humboldt-Forum im Berliner Schloss

Eine Vision wird Wirklichkeit
Vortrag mit Beamer
Der Wiederaufbau des Berliner Schlosses - ehemals Sitz preußischer Könige und deutscher Kaiser - 1950 auf Befehl des DDR-Regimes abgerissen - ist Realität geworden. Mit einer modernen östlichen Fassade und drei weiteren dem Barockschloss nachempfundenen Fassaden einschließlich der Kuppel und des berühmten Schlüterschen Eckrondells wird es Sitz des "Humboldt-Forums" werden. Es entsteht ein Forum für Kultur, Kunst und Wissenschaft, ein Ort zur Begegnung der Weltkulturen.
Im Juni 2013 ist feierlich der Grundstein gelegt worden. Ab 2014 wächst das Gebäude in die Höhe, 2019 soll das Humboldt-Forum eröffnet werden. Der Vortrag informiert über den Stand der Entwicklung dieses Bauprojekts, die Vision des Humboldtforums, seines Realisierungsplanes, über die zukünftige Nutzung, über die Brücke zwischen Tradition und Innovation und die Bedeutung dieses Ortes in der Mitte der Hauptstadt Deutschlands für die Geschichte und Kultur dieses Landes im Zentrum von Europa. Die Einnahmen dieses Vortrags kommen dem Schlossbau zugute. Weitere Spenden sind erwünscht.
Georg Freiherr von Humboldt-Dachroeden ist Nachkomme von Wilhelm und Caroline von Humboldt (geb. von Dachroeden). Er ist examinierter Gymnasiallehrer und seit langer Zeit als Qualitätsingenieur und Technischer Redakteur tätig. Im Rahmen der Alexander-von-Humboldt-Forschung widmet er sich der Erforschung von Alexander von Humboldts Reise durch Spanien 1799 und begleitet verschiedene Projekte und Themen über die Gebrüder von Humboldt.
Der Diplom-Betriebswirt Wilfried Gillmeister ist in Berlin-Charlottenburg aufgewachsen und lebt seit über 40 Jahren in Vaterstetten. Er engagiert sich nach dem Wiederaufbau der Dresdner Frauenkirche nun im Rahmen der deutschlandweit organisierten Förder- und Freundeskreise für das Kulturprojekt in seiner Heimatstadt.

3300 Abendkasse € 4,00
Mi, 05.02.14 19.00-21.00 Uhr
Ebersberg, Klosterbauhof 1, Eingang Bahnhofstraße, Bürgersaal, DG 202,
Wilfried Gillmeister und Georg Freiherr von Humboldt-Dachroeden

Kunstgeschichte am Vormittag: Dürer und die deutsche Renaissance

Ohne seine Reisen nach Italien ist die Bedeutung Dürers nicht vorstellbar. Die Begegnung mit venezianischen Kunstwerken markiert eine Wende in der deutschen Malerei. Dürer holte die neuen Renaissancevorstellungen nach Norden, wo Kollegen wie Lucas Cranach oder Hans Holbein, sowohl für ein gebildetes Bürgertum als auch für Fürstenhöfe tätig wurden.

3304 ab Do, 10.10.13
14 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dr. Gerard Janssen

"Augenblicke" ist eine Reihe für die Bildbesprechung von jeweils einem Kunstwerk. Das ist ein Luxus, den man sich nur leisten kann, wenn man Schatzhäuser wie die Münchner Museen in Reichweite hat: Hinzugehen und sich einfach Zeit zu nehmen für eines von ihnen: eine Stunde ein Meisterwerk.

Augenblicke - Edouard Manet: Le déjeuner

''Déjeuner - das ist ein ziemlich schlecht erzogener junger Mann, der einen Strohhut aufbehält und auf einer Servierplatte mit Austern sitzt." (Arthur Baignères, 1869)
Manets Gemälde ''Le déjeuner" ist eines der Hauptwerke der Neuen Pinakothek. Bis heute bleibt dieses zunächst hochumstrittene und seither viel interpretierte Gemälde rätselhaft. Mit seinen teils widersprüchlichen inhaltlichen und stilistischen Komponenten entzieht es sich jeder Eindeutigkeit. Eigentlich als anekdotische Restaurantszene angelegt, wurde das Bild erst durch tiefgreifende Änderungen zu einem Schlüsselwerk der Moderne, das weiten Raum zur Deutung bietet - von der psychoanalytischen Familienaufstellung der Familie Manet bis zu Vater-Sohnerzählungen in Mythos und Bibel, vom Stillleben bis zur Parodie. Stilistisch vereint es einen modernen Blick auf die Welt, impressionistische Elemente und eine tiefe Verbeugung vor den großen Meistern des 17. Jahrhunderts - wie beim Blick in ein Kaleidoskop eröffnet das Déjeuner unterschiedliche Betrachtungsweisen und ist genau deshalb ein Meilenstein der Moderne.
Der Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: an der Kasse

3305 So, 24.11.13
10.30-12.00 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Barer Straße 29, Neue Pinakothek, Dr. Anja Sibylle Dollinger

Wie man Bilder zum Sprechen bringt ...oder was seh' ich auf dem Bild?

Vortrag mit Beamer - Einführung in die Bildbetrachtung
Das konzentrierte Betrachten eines einzigen still stehenden Bildes fällt uns häufig schwer. Wer schafft es noch, in einer Ausstellung längere Zeit vor einem einzigen Bild zu stehen?
Ziel des Seminars ist es, wieder zu lernen, Bilder zum Sprechen zu bringen, sich längere Zeit auf sie einzulassen, ohne gelangweilt zu sein, am Ende auf eine tiefere Einsicht der Malerei zu stoßen. Statt kunsthistorischer Information führt das Seminar die Teilnehmer dahin, selbst die richtigen Fragen an das Kunstwerk zu stellen und das Bild aus der Sicht des Malers zu betrachten. Bilder zum Sprechen zu bringen, ist wie das Entschlüsseln eines Bilderrätsels.
Bitte mitbringen: Papier, Blei- und/oder Filzstifte, feste Unterlage, ca. € 2,00 für Kopien.

3306 So, 13.10.13
11.00-13.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerhard Marquard

Meisterwerke der Architektur von der Antike bis heute - Teil I

Vorträge mit Beamer
Wegweisende Architektur und Höhepunkte der Stilepochen der griechischen und römischen Antike, der Romanik und der Gotik werden durch meisterliche Bauwerke vorgestellt und erklärt.
Antike: Im klassischen antiken Griechenland verbreitete sich ein einheitlicher griechischer Tempelstils über den gesamten Mittelmeerraum, der aus einer Konstruktionsweise resultierte, die mathematischen Gesetzmäßigkeiten folgte. Die so erreichte Harmonie und Klarheit gilt bis heute als vollendet und vorbildlich, wie mehrere ''Wiedergeburten" zeigen.
Rom war schon früh unter den Einfluss der griechischen Kultur geraten. Unter der Herrschaft Kaiser Augustus entwickelte sich eine eigenständige römische Kunst- und Architekturform, die über 400 Jahre Bestand hatte.
Romanik: In Folge der Völkerwanderung war das weströmische Reich zusammengebrochen. Einzig die Kirche bewahrte das Erbe der Antike und entwickelte die abendländische Kultur unter ihrem Einfluss. Das Bestreben, an das antike Römische Reich anzuknüpfen, äußerte sich in der Bautätigkeit unter Karl d. Großen.
Kaiserdome wie Worms und Speyer bildeten den Höhepunkt der Spätromanik. So wurde der romanische Baustil zum Ende des 11. Jahrhunderts hin immer verfeinerter, wozu auch die wachsende Beherrschung der Bautechnik beitrug.
Gotik: Die Gotik war die Kunst Europas im hohen und späten Mittelalter, sie löste die romanische Baukunst ab und dauerte bis zur Renaissance, neben der sie weit bis ins 16. Jahrhundert nördlich der Alpen fortlebte. Aus Sehnsucht nach Überwindung des Diesseits wurde das neue zum Himmel strebende Gotteshaus geschaffen. Die Gotik entwickelte sich auf der Ile-de-France aus normannischer und burgundischer Romanik.

3307 ab Di, 05.11.13
3 x 9.30-11.45 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Renate Gassenmeier

Meisterwerke der Architektur von der Antike bis heute - Teil II

Vorträge mit Beamer
Wegweisende Architektur und Höhepunkte der Stilepochen der Renaissance, des Barocks und Rokokos und des Klassizismus werden durch meisterliche Bauwerke und deren Architekten vorgestellt und erklärt.
Renaissance: Die Renaissance (''Wiedergeburt") ist die Epoche der Wiederentdeckung und Neugestaltung der antiken Kunstmaßstäbe sowie des antiken Lebensgefühls im 15. und 16. Jahrhunderts, die von Italien ausgehend, das Mittelalter ablöste und den Beginn der neueren Zeit der abendländischen Geschichte und Architektur kennzeichnet. Dadurch, dass sich die Renaissance zuerst nur in Italien durchsetzte, erklärt sich die Verschiedenheit der späteren Entwicklung in anderen Ländern.
Barock und Rokoko: Die zunehmende Dynamisierung der Architektur geht zunächst vom Grundriss aus, greift im Hoch- und Spätbarock auf die Vertikale über und erfasst schließlich das einzelne Architekturglied. Die Einheit von Architektur, Malerei, Plastik und Ornament zeichnet den Spätbarock aus, der im 18. Jahrhundert im Rokoko gipfelt, einer ornamentalen Spätphase des französischen Barock, ursprünglich ein reiner Ornamentstil.
Das Schwere des vorangehenden Barocks wurde aufgelöst, die Monumentalformen wichen zarten Raumgebilden, die Masse wurde kleinteilig; kennzeichnend sind vor allem die aus Muschel- und Rankenwerk gebildeten Verzierungen, Ornamente und Stuckaturen.
Klassizismus: In der Baukunst griff man auf den großen Baumeister der Spätrenaissance, Andrea Palladio, zurück. Es entstand eine Stilperiode der neueren Kunst, geweckt durch das Wirken und die Schriften von Winckelmann, Lessing und die seit der Aufdeckung von Herculaneum und Pompeji (1748) neuerwachte Archäologie. Charakteristisch wurde vor allem die Vorliebe für die antiken Säulen, die griechischen Tempelformen und die zahlreichen Triumphbögen in Nachahmung römischer Vorbilder.

3308 ab Di, 14.01.14
3 x 9.30-11.45 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Renate Gassenmeier

Kunstgeschichte - kompakt vor Ort: 7. Semester

Quereinstieg jederzeit möglich!
Das Münchner Museumsareal hat sich 2013 weiter entwickelt und verbreitet: Ein Stadtviertel für Kultur und Kunst, das weltweit einmalig ist. Der Kurs "Kunstgeschichte vor Ort" wird mit Führungen im neuen Ägyptischen Museum und im wiedereröffneten Lenbachhaus fortgesetzt.
16.10.: Museum Ägyptischer Kunst (nur von außen)
Mit der Eröffnung des neuen Ägyptischen Museums an der Gabelsbergerstraße in München ist ein jahrzehntelanger Traum in Erfüllung gegangen. Heute kann München den einzigen Museumsbau weltweit außerhalb Ägyptens präsentieren, der ausschließlich altägyptischer Kunst gewidmet ist.
Treffpunkt: Vor dem, Museumsportal, Gabelsbergerstraße 35, München.
13.11.: Lenbachhaus um 11.30
Die Städtische Galerie im Lenbachhaus eröffnete 1929 in der erweiterten ehemaligen Villa des Münchner Malerfürsten Franz von Lenbach. Gesammelt und gezeigt wurden bis in die 1950er Jahre hauptsächlich Münchner Malerei des 19. und deutsche Kunst des frühen 20. Jahrhunderts. Dieser ursprüngliche Schwerpunkt bildet den historischen Kern der Sammlung zusammen mit der Kunst des ''Hausherrn" Franz von Lenbach.
Treffpunkt: Lenbachhaus, Empfangshalle, Luisenstr. 33, München.
11.12.: Lenbachhaus um 10.00 Uhr
Das Lenbachhaus zeigt sich seit seiner Wiedereröffnung im Mai 2013 in einem überraschenden Gewand. Der neue Zugang über den Museumsplatz vor den Propyläen präsentiert den Neubau nach Entwürfen vom Architekturbüro Foster+Partners von seiner schönsten Seite. Über die Terrasse öffnet sich das Haus zu Klenzes klassizistischem Ensemble am Königsplatz. In den

neuen Räumen breitet sich die weltberühmte Sammlung des Blauen Reiters aus: Werke von Wassily Kandinsky, Gabriele Münter, Franz Marc, August Macke und Paul Klee erscheinen in neuem Licht.
Treffpunkt: Lenbachhaus, Empfangshalle, Luisenstr. 33, München.
22.1.: Pinakothek der Moderne
Seit der Eröffnung im September 2002 gehört die Pinakothek der Moderne zu den größten Sammlungshäusern für moderne und zeitgenössische Kunst, Architektur und Design in Europa. Unter ihrem Dach präsentieren sich vier vollkommen eigenständige Museen:
Das Architekturmuseum, Die Neue Sammlung, Die Sammlung Moderner Kunst und die Staatliche Graphische Sammlung München. Die Pinakothek bietet eine Gesamtschau der Künste des 20. und 21. Jahrhunderts.
Treffpunkt: Pinakothek der Moderne, Rotunde, Barer Straße 40
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3310 ab Mi, 16.10.13
4 x 10.15-12.15 Uhr € 38,00
München, Dr. Giovanni D´Andrea

Pompeji - Leben auf dem Vulkan

Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung
Der verheerende Vesuvausbruch im Jahr 79 n. Chr. löschte binnen kurzer Zeit das Leben in Pompeji und den umliegenden Orten wie Herculaneum und Stabiae. Schon 1900 v. Chr. ereilte das Dorf von Nola das gleiche Schicksal.
Der Nachwelt erhalten blieben viele Exponate, die auf eindrucksvolle Weise über das Leben in der damaligen Zeit Zeugnis ablegen. U.a. die Statue eines bronzenen Läufers, Schmuck, Geschirr, Wandmosaiken und -malereien, ja sogar die Ausstattung eines ganzen Hauses.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3320 Fr, 29.11.13
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle, Dr. Gerard Janssen

Paris intense: Die Nabis - von Bonnard bis Vallotton

Sonderausstellung in der Neuen Pinakothek
Die Nabis (hebräisch: Propheten) umfasst eine Künstlergruppe, die sich um 1888 formierte. Zu ihnen gehörten so klangvolle Namen wie Pierre Bonnard, Félix Vallotton oder Aristide Maillol. Auf der Suche nach neuen ‘‘echten Ausdrucksformen” schufen sie intime Interieurs, sowie Theaterplakate, Bühnenbilder u.v.m. Mit den Dichtern der Pariser Avantgarde standen sie in engem Kontakt. Sie galten als Wegbereiter der Moderne zu Zeiten der Belle Epoque.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3321 Fr, 27.09.13
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 29, Neue Pinakothek, Dr. Gerard Janssen



Traumbilder - Ernst, Magritte, Dalí, Picasso, Antes, Nay - Die Wormland Stiftung

Sonderausstellung in der Pinakothek der Moderne
Die vom Sammler Theo Wormland (1907-1983) zusammengetragenen Gemälde u.a.von Max Ernst , René Magritte und Picasso gehören seit kurzem den Bayerischen Staatsgemälde-sammlungen, die damit einen exzellente Einblick in die rätselhafte Welt des Surrealismus bieten.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3322 Fr, 18.10.13
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne, Dr. Gerard Janssen

Künstlerhäuser, Künstlerträume - Im Tempel des Ich

Sonderausstellung in der Villa Stuck - das Künstlerhaus als Gesamtkunstwerk
Selbst ein lehrreiches Beispiel für eine durchgestylte Künstlerresidenz, zeigt die Villa Stuck in diesem Jahr, dass auch woanders Künstler sich fantastische Häuser erdachten, z.B. William Morris, der Begründer der englischen Arts and Crafts Bewegung, der New Yorker Glaskünstler Louis Comfort Tiffany oder der MERZbau von Kurt Schwitters.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3323 Fr, 17.01.14
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, Prinzregentenstraße 60, Museum Villa Stuck, Dr. Gerard Janssen

Reading Andy Warhol - Andy Warhol als Buchkünstler

Sonderausstellung im Brandhorst Museum
Der Popkünstler Andy Warhol hat nicht nur Suppendosen oder Colaflaschen gemalt. Als ausgebildeter Grafiker interessierte er sich auch für Buchillustrationen und befasste sich auch als berühmter Maler noch mit diesen Themen. Die Ausstellung zeigt die von Warhol gestalteten Bücher und damit eine überraschend unbekannte Seite des weltberühmten Künstlers.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3324 Fr, 08.11.13
13.00-15.00 Uhr € 9,00
Museum Brandhorst, Kunstareal, Dr. Gerard Janssen

Das Alte Testament - Geschichten und Gestalten

Sonderausstellung in der Alten Pinakothek
Etwa vierzig barocke und spätmittelalterliche Bilder mit Darstellungen aus der Geschichte des Alten Testaments sind in der Alten Pinakothek zusammen getragen worden, teils aus dem Gemäldebestand der Bayerischen Staatsgemäldesammlungen, teils kostbare Leihgaben. Sie zeigen Schöpfung und Sündenfall, den zornigen und gnädigen Gott, Propheten und Helden und Heldinnen des Alten Testaments. Vierzig weitere Werke setzen sich mit jüdischem Leben und Brauchtum auseinander.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3325 Fr, 11.10.13
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Dr. Gerard Janssen

Die Weihnachtsgeschichte in der Kunst

Vortrag mit Beamer
Als Einstimmung auf das Fest der Geburt Jesu zeigt dieser Vortrag wie unterschiedlich Maler und Bildhauer den Text des Lukasevangeliums interpretierten. Bekannte, vor allem aber weniger bekannte Bilder erhellen die Geburt des Lichts der Welt.
Anmeldeschluss: 25.11.13

3326 Mo, 02.12.13
10.30-12.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dr. Gerard Janssen

Kaffee, Tee und Schokoladurgeschichte

Vorträge mit Beamer
Von exotischer Medizin zum Alltagsgetränk
Erst als Folge des Kolonialismus wurden Kaffee, Tee und Schokolade langsam populär. Das soziale Leben änderte sich somit, während der Bürger sich zu geselligen Kaffee- oder Teegesellschaften traf, baute Friedrich der Große sein märchenhaftes Teehaus im Sanssouci Park. Die Porzellan-manufakturen lieferten elegante Servicen, Johann Sebastian Bach machte sich in seiner Kaffeekantate über das exzessive Kaffeetrinken lustig, in Wien brachten es sogenannte Kaffeehausliteraten zu literarischem Ruhm.
Anmeldeschluss: 19.12.13

3327 ab Mo, 13.01.14
3 x 10.30-12.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dr. Gerard Janssen

Die Pinakothek der Moderne

Seit der Eröffnung im September 2002 gehört die Pinakothek der Moderne zu den größten Sammlungshäusern für moderne und zeitgenössische Kunst, Architektur und Design in Europa. Auf einer Fläche von ca. 12.000 m² ist eine Gesamtschau der Künste des 20. und 21. Jahrhunderts möglich. Unter ihrem Dach präsentieren sich vier vollkommen eigenständige Museen: Das Architekturmuseum, Die Neue Sammlung, Die Sammlung Moderne Kunst und die Staatliche Graphische Sammlung München. Ausgangspunkt für alle Rundgänge bildet die große Rotunde mit ihrer imposanten, 25 Meter hohen Glaskuppel. Aber schon 5 Jahre später 2007 stehen Gerüste in der spektakulären Rotunde: das Mauerwerk bröckelt. Der Fluch der quellenden Ziegel ist nicht zu bremsen: zwischen den Stahlbeton- und Ziegelwänden der Rotunde sind Risse entstanden. Ein Schrei der Entrüstung erhebt sich, als die Pinakothek der Moderne im Februar 2013 für mehrere Monate schließen muss.
Seit der Wiedereröffnung im Herbst 2013 strahlt wieder die Pinakothek der Moderne im Zentrum des Münchner Museumareals. Die Zeit ist gekommen, sie wieder zu besuchen.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3330 Do, 12.12.13
17.30-19.30 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne, Dr. Giovanni D´Andrea

**Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de**

Pompeji - Leben auf dem Vulkan

Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung
Der plötzliche Ausbruch des Vesuvs im Jahre 79 n. Chr. löschte binnen kürzester Zeit das Leben in Pompeji und umliegenden Orten wie Herculaneum und Stabiae aus. Meterhohe Schichten von Asche- und Bimsstein begruben komplett die fruchtbaren Hänge des Vesuvs. Das Leben wurde ausgelöscht, dennoch wurden im Moment ihres Untergangs Pompeji und die anderen Städte verewigt und für die Nachwelt ein unermesslicher Schatz bewahrt.
Im Mittelpunkt der Ausstellung stehen der Mensch und sein Leben im Schatten des Vesuvs, das seit jeher bestimmt ist von der Gefahr der drohenden Naturkatastrophen wie Erdbeben und Vulkanausbrüchen. Dennoch entstand hier eine faszinierende Kulturlandschaft, die von der Vorgeschichte über die römische Zeit bis heute prosperiert.
Originale Wandmalereien, Bronze- und Marmorskulpturen, Alltagsgegenstände, sowie Goldschmuck und Silbergeschirr ermöglichen einen umfassenden Einblick in das Leben am Hang des Vulkans im 1. Jahrhundert n. Chr. Berühmte Exponate, wie einer der bronzenen Läufer aus Herculaneum, stehen neben neu entdeckten Objekten der vergangenen Jahre. Hierzu zählt auch eine über 20 Meter lange Mosaik-Brunnenwand aus Massa Lubrense. Die Hälfte dieses prächtigen Mosaikensembles wird anlässlich der Ausstellung restauriert und erstmals der Öffentlichkeit präsentiert.
Abschließend zeigt die Ausstellung, wie der erstaunliche Erhaltungszustand der Vesuvstädte die Zeitgenossen im 18. und 19. Jahrhundert faszinierte. Die Wiederentdeckung löste einen neuen Höhepunkt der Antikenbegeisterung nördlich der Alpen aus.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3331 Do, 16.01.14
17.30-19.30 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle, Dr. Giovanni D´Andrea

Pompeji - Leben auf dem Vulkan auf Italienisch

Visita guidata in lingua italiana
Nell'anno 79 d.C. una inaspettata e spaventosa eruzione del Vesuvio estinse in brevissimo tempo ogni segno di vita a Pompei e in altre vicine località come Ercolano e Stabia. Uno strato di cenere e di pomice coprì completamente le fertili pendici del vulcano. Nel momento in cui la lava soffocava Pompei, diventava immortale il ricordo della catastrofe e un tesoro immenso veniva conservato intatto per il futuro.
L'esposizione nella Hypo-Kunsthalle di Monaco fa rivivere Pompei e i suoi abitanti abituati a vivere all'ombra del Vesuvio, sempre confrontati con il pericolo di terremoti e di improvvise eruzioni.
Una ricca presentazione di oggetti, ritrovati nel corso di scavi archeologici anche recenti, offre un'affascinante sguardo d'insieme sulla regione di Pompei al momento tragico della sua scomparsa storica.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

7393 Do, 28.11.13
15.00-17.00 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle, Dr. Giovanni D´Andrea



Das neue Museum Ägyptischer Kunst

Mit der Eröffnung des neuen Ägyptischen Museums an der Gabelbergerstraße in München gehen 43 Jahre provisorischer Unterbringung im Hofgartentrakt der Münchner Residenz zu Ende. Der neue Standort im Zentrum des Münchner Kunstareals unterstreicht durchaus seine Wertigkeit als ein Museum von Weltkunst. Außerhalb Ägyptens besitzt München nun den einzigen Museumsbau, der ausschließlich altägyptischer Kunst gewidmet ist.
Bei dieser Führung tauchen Sie komplett ein in eine unterirdische Welt mit großen kirchenschiffähnlichen Hallen, die durchaus an Tempelräume und Königsgräber erinnern und lernen ausgewählte Exponate der Sammlungen kennen. Geführt werden Sie von einem Mitarbeiter des Museums.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
Anmeldeschluss: 7.11.13

3334 So, 17.11.13
14.00-15.30 Uhr € 9,00
Museum Ägyptischer Kunst, Museumsportral, Gabelbergerstraße

Das Lenbachhaus

Das Lenbachhaus zeigt sich seit seiner Wiedereröffnung im Mai 2013 in einem neuen überraschenden Gewand. Nach vierjähriger Bauphase steht das Gebäude äußerlich wie innerlich verwandelt da; am augenfälligsten durch die Gestaltung der Fassade in Messing. Nahezu unverändert konnte die frühere Dreiflügelanlage erhalten bleiben, zu der Lenbachs Atelierbau und Villa anlässlich der Eröffnung der Städtischen Galerie im Lenbachhaus im Jahr 1929 erweitert worden war. Der wunderbare historische Garten ist nun bereichert um einige bedeutende Skulpturen. Der neue Zugang über den Museumsplatz vor den Propyläen zeigt den Neubau nach Entwürfen von Foster+Partners von seiner glänzendsten Seite. Über die Terrasse öffnet sich das Haus zu Klenzes klassizistischem Ensemble am Königsplatz, während hinter der geschlossenen Fassade die Museumsräume liegen und sich rechterhand Lenbachs Atelierbau von Gabriel von Seidl anschließt.
Auch im Innern des Museums entwickelt sich ein spannendes Verhältnis zwischen Alt- und Neubau. Erstmals tritt Lenbachs Villa, die bislang eingezwängt zwischen angrenzenden ehemaligen Nachbarhäusern gestanden hatte, als freigestellter Baukörper in Erscheinung. Innerhalb des Museumsgebäudes selbst wird die historische Villa zum Exponat. Führungen im neuen Lenbachhaus sind nur abteilungsweise möglich. Dieses Semester verbringen wir die Zeit mit der Kunst nach 1945/ Beuys.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3335 Sa, 05.10.13
10.15-12.15 Uhr € 10,00
München, Luisenstr. 33, Städtische Galerie im Lenbachhaus, Dr. Giovanni D´Andrea



Ed Ruscha. Bücher und Bilder

Sonderausstellung im Museum Brandhorst

Ed Ruscha bezieht seine ästhetischen Inspirationen aus Massenmedien und Filmen, sowie aus den urbanistischen Besonderheiten von Los Angeles. In stilisierter Form malt er Firmensignets, Tankstellen und Kaufhäuser. Hinzu kommen Gebrauchsgegenstände, Landschaften, Logos, Slogans oder einzelne Worte. Dabei geht Ruscha der Frage nach, inwieweit sich spezifische Assoziationen durch Typografie, Gesamtform und Farbe evozieren lassen. Neben Gemälden mit industriellen Bauten oder Wörtern treten seine Bücher. Der Künstler selbst produziert, verlegt und vertreibt seit den 1960er Jahren die schmalen Bände, die außer Titeln und Ortsangaben meist nur eine Folge von Schwarz-Weiß-Fotos enthalten. Das Bild wird zum Objekt, das Buch wird zum Bild, Wörter werden zu Zeichen. Sein zentrales Thema ist das Verhältnis von Wort und Bild.

Dieser Aspekt bestimmt auch die neue Sammlungspräsentation im Museum Brandhorst. Dabei stehen die drei Neuerwerbungen »Old Book Then« (2011), »Old Book Today« (2011-2012) und »Old Book With Wormholes« (2012) im Zentrum. Ergänzt werden diese drei großen “Memento mori”-Bilder durch acht kleinere Gemälde und fünf Fotos, die der Künstler der Brandhorst Stiftung geschenkt hat. Zusammen mit Ruschas eigenen Publikationen bilden die Darstellungen einen geschlossenen thematischen Komplex über einen Zeitraum von 50 Jahren.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3336 Do, 19.09.13
17.30-19.30 Uhr € 9,00
Museum Brandhorst, Kunstareal,
Dr. Giovanni D´Andrea

Erklär mir den Buddhismus

Von Buddha, Bodhisattva und Lotusblume

Auf dem Treppenaufgang des Museums begrüßt uns ein überlebensgroßer Buddha in goldenem Glanz. In der Großen Buddha-Halle begegnen wir einem Buddha im Lotussitz. Zahlreiche Bodhisattvas sind in der Ausstellung ‘’Weiter als der Horizont” versammelt. Wer sind dieser Buddha und die Boddhisattvas? Der im 6. Jh. v. Chr. in Nordindien gegründete Buddhismus kam über die Seidenstraße nach Osten und breitete sich in China, Korea und Japan aus. Im Museum für Völkerkunde erkunden wir die Entstehung dieser wichtigen Weltreligion und das Leben des Religionsstifters und machen uns mit der Gedankenwelt des Buddhismus vertraut.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3340 So, 02.02.14
11.30-13.00 Uhr € 9,00
München, Museum für Völkerkunde,
Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Mythen und Geschichten aus der Südsee

Wie ist die Welt entstanden? Durch einen Schöpfergott oder durch einen Urknall? Jedes Schöpfungsmythos spiegelt die Lebensumstände des Menschen im jeweiligen Kultur- und Naturraum wider, so auch in Ozeanien. Beginnend vom Schöpfungsmythos, über die Hochzeit vom Himmel und Erde bis zum Initiations- und Todesritual erzählen zahlreiche Objekte im Museum für Völkerkunde faszinierende Geschichten aus der Südsee.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3341 So, 23.02.14
14.00-15.30 Uhr € 9,00
München, Museum für Völkerkunde,
Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Das neue Lenbachhaus

Die Städtische Galerie im Lenbachhaus gründet ihren Ruf als international bedeutendes Museum auf eine der weltweit größten Sammlungen von Werken des ‘’Blauen Reiter”.

Neben diesem Sammlungsschwerpunkt, zeigt das Lenbachhaus Münchner Malerei des 19. Jahrhunderts. Mit dem Erwerb der Arbeit ‘’Zeige deine Wunde” (1974-75) von Joseph Beuys entwickelte sich ein dritter Sammlungsschwerpunkt, die internationale Gegenwartskunst. Nach der Renovierung sowie der Um- und Neugestaltung des Lenbachhauses erstrahlt die Städtische Galerie im Lenbachhaus in neuem Licht.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3342 Di, 08.10.13
11.00-12.30 Uhr € 10,00
München, Luisenstraße 33, Kunstbau des Lenbachhauses, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Pinakothek der Moderne - Die Sammlung Wormland

Im Jahr 2013 werden die ca. 60 Gemälde und Skulpturen der Theo Wormland-Stiftung, die der Sammlung Moderne Kunst seit 30 Jahren als Dauerleihgabe gewährt sind, an die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen übereignet. Zu der herausragenden Kollektion des Surrealismus und der Neuen Figuration, die der Unternehmer Theo Wormland (1907-1983) zusammengetragen hatte, zählen weltbekannte Meisterwerke von Max Ernst, René Magritte und Pablo Picasso. Mit der Wiedereröffnung der Pinakothek der Moderne im Herbst 2013 wird die Sammlung im Rahmen des Übertrags in Staatsbesitz in ihrer ganzen Vielfalt und Bedeutung gewürdigt.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3343 So, 08.12.13
11.30-13.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Reading Andy Warhol

War Andy Warhol ein Intellektueller oder doch ein Comicleser? Dass der berühmteste Pop Art Künstler ein sehr inniges Verhältnis zu Büchern hatte, wissen bis heute auch viele Kenner nicht. Die vom Museum Brandhorst ausgerichtete und in Zusammenarbeit mit dem Warhol Museum in Pittsburgh entwickelte Ausstellung zeigt erstmals, dass Warhol seit seinen Studientagen in den vierziger Jahren bis zu seinem Tod 1987 durchgängig kreativ an Büchern arbeitete.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3344 So, 03.11.13
11.30-13.00 Uhr € 9,00
Museum Brandhorst, Kunstareal,
Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Das Künstlerhaus als Gesamtkunstwerk

2013 jährt sich zum 150. Mal der Geburtstag des Münchner Künstlerfürsten Franz von Stuck. Im Herbst 2013 präsentiert die Villa Stuck eine Ausstellung zum Thema ‘’Das Künstlerhaus als Gesamtkunstwerk”, die erstmals den Typus Künstlerhaus in einen internationalen Kontext stellt und an zwanzig herausragenden Beispielen die Faszination zeigt, die eine derartige gebaute Künstlerfantasie bis heute auf den Menschen ausübt.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3345 Di, 18.02.14
11.00-12.30 Uhr € 9,00
München, Prinzregentenstraße 60, Museum Villa Stuck, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Kaiserpalast und Himmelstempel - Chinas berühmteste Bauten

Vortrag mit Beamer

Traditionelle Gebäude in China sind aus Holz. Das Bauen mit Holz führt zu raffinierten Konstruktionen, die mit symbolträchtigen Ornamenten verziert sind. Solche Symbole schmücken die wichtigen Gebäude in Peking wie den Kaiserpalast und den Himmelstempel.

Dieser Vortrag bietet eine Einführung in die Chinesische Architektur und der Himmelstempel in Peking.

Vorherige Anmeldung erforderlich.

3346 So, 12.01.14
10.30-12.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Design von höchstem Niveau - die Neue Sammlung

Die neue Sammlung in der Pinakothek der Moderne gehört zu den führenden Designmuseen der Welt. Sie ist zugleich die älteste (gegründet 1907) und mit rund 80.000 Objekten auch die umfangreichste Sammlung und zeigt die Arbeiten des Kunsthandwerks im 20. und 21. Jahrhundert.

Zu sehen sind u.a. Gebrauchsgegenstände des Jugendstils, des Werksbundes, des Bauhauses, Art Deco sowie die Thonet-Sammlung; nach dem Zweiten Weltkrieg sind die Arbeiten der 60er und 70er Jahren aus Deutschland und Italien sowie Ausstellungstücke führender Designer aus den USA, Skandinavien und Frankreich ausgestellt.

Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3360 Mi, 27.11.13
13.30-15.30 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne, Renate Gassenmeier

Die Münchner Residenz - Führung durch das Residenzmuseum

Nach dem Ende der Monarchie 1918 ging die Residenz in den Besitz des Freistaats Bayern über. Sie wurde nach und nach der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Nach schweren Zerstörungen im Zweiten Weltkrieg wurde die Residenz von Otto Meitinger wieder aufgebaut und das Mobiliar weitgehend an seinem authentischen Platz präsentiert. Zum 800-jährigen Stadtjubiläum 1958 konnte das Residenzmuseum wieder eröffnet werden.

Bei dem Rundgang durch die Prunkräume erhält man einen Eindruck fürstlicher Repräsentation früherer Zeiten.
Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Kasse, Residenzstraße 1

3361 Mi, 15.01.14
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

Von züchtigen und unzüchtigen Frauen

Viele Gemälde der Alten Pinakothek erzählen Geschichten von Frauen. Die Künstler interpretieren in farbenfrohen Bildern die Frauenfiguren aus dem Alten Testament und der Mythologie und geben uns Einblick in das alltägliche Leben der adligen und bürgerlichen Damen oder auch in das ihrer Küchenmägde. Sie sind Verführerinnen oder werden verführt, sie werden entführt, heimlich beobachtet oder verlassen. Einige Darstellungen überraschen uns mit erotischen Anspielungen, andere wiederum führen ein braves, züchtiges Verhalten vor. Wie und warum die Künstler diese Geschichten erzählen, unterliegt den Konventionen der jeweiligen Zeit. Doch nicht immer ist alles so, wie es auf den ersten Blick erscheint. Lassen Sie sich überraschen!
Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3370 Do, 10.10.13
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Friederike Breier

Licht und Schatten in der Malerei

''In der Sprache der Maler versteht man darunter im allgemeinen die mehr oder weniger dunkle Farbe, die durch allmähliche Aufhellung beim Malen der Darstellung Tiefe gibt", so beschrieb Fillippo Baldinucci 1681 sachlich die Bedeutung des Schattens. Doch Licht und Schatten haben in der Malerei, eine enorme Bedeutung. Die Künstler nutzen beides um mystische Erscheinungen, Dramatik oder andere besondere Effekte in ihren Werken zu erzielen. In der Alten Pinakothek versuchen wir das Geheimnis der Wirkung von Licht und Schatten zu ergründen.
Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3372 Di, 19.11.13
18.00-20.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Friederike Breier

Die Chiemsee-Maler

Vortrag mit Beamer
Ende des achtzehnten Jahrhunderts wurde der Chiemsee von den ersten Malern entdeckt. Max Haushofer und seine Freunde waren gern gesehene Gäste im Wirtshaus ''Zur Linde" auf der Fraueninsel. Die Entwicklung der Malerkolonie zog sich über Jahrzehnte hin. Viele, berühmte Maler kamen jedes Jahr an den Chiemsee und verteilten sich in alle Richtungen. Es war eine heitere, kreative Zeit. Wir profitieren heute noch von der wunderbaren Vielfalt dieser Gemälde.
Anmeldeschluss: 15. Oktober

3380 Di, 22.10.13
10.00-12.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Marlies Lämmle

Anastasia

Vortrag mit Beamer
In der Nacht vom 16. auf den 17. Juli 1918 wurde Zar Nikolaus II mit seiner Frau und seinen fünf Kindern im Ipatjew-Haus in Jekatarinenburg (Sibirien) brutal von einem bolschewikischen Erschießungs-kommando ermordet. Im Februar 1920 sprang eine junge Frau in Berlin in den Landwehrkanal, um sich das Leben zu nehmen. Nach langer Schweigezeit lüftete sie dann ihr Geheimnis. Sie behauptete Anastasia, die jüngste der Zarentöchter zu sein, die das Massaker überlebt hatte. War sie es wirklich oder eine Betrügerin? Sie kannte sich gut in der Familiengeschichte aus und überraschte immer wieder mit Details, die nur enge Familienmitglieder wissen konnten. Es ist eine spannende Lebensgeschichte einer Frau mit vielen Namen: Frau Tschaikowski, Franziska Schanzkowska, Anna Anderson und Anastasia Manahan. Ihr Grab befindet sich auf dem russisch-orthodoxen Friedhof in Seeon.
Anmeldeschluss: 28.10.

3381 Mo, 04.11.13
19.00-21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Marlies Lämmle

Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche

Sie singen gerne?
Wenn Sie sich jetzt noch auf der Gitarre begleiten könnten, das wäre doch super, oder?
In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand. die sich regelmäßig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen.
Sie lernen, wie man Songs für das Lagerfeuer oder einfach sich allein begleitet - eben einfach Gitarre spielen zum eigenen Gesang. Langeweile ist dabei ein Fremdwort, es geht von Anfang an zur Sache, Action pur. Folk, Waltz, Country, Rock, es wird einiges geboten.
Am Ende des Workshops ist im Normalfall jeder Teilnehmer in der Lage, einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen. Singen muss hier übrigens kein anderer als der Kursleiter....
Mitzubringen wären lediglich eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares - die eigene Musik.
Maximal 6 Teilnehmer

3430 € 60,00
Sa, 09.11.13 16.00-18.00 Uhr
So, 10.11.13 16.00-18.00 Uhr
Sa, 16.11.13 16.00-18.00 Uhr
So, 17.11.13 16.00-18.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke

3431 € 60,00
Sa, 09.11.13 18.15-20.15 Uhr
So, 10.11.13 18.15-20.15 Uhr
Sa, 16.11.13 18.15-20.15 Uhr
So, 17.11.13 18.15-20.15 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Erweiterungskurs "Lagerfeuergitarre"

Der Kurs richtet sich an die ehemaligen Teilnehmer der Anfängerkurse.
Hier wird nun von A-Z richtige Lagerfeuermusik gespielt. Es werden alle in den Workshops gezeigten Rhythmen verwendet.
Bitte nur anmelden, wenn alle Grundakkorde fließend gewechselt werden können!
Max. 6 Teilnehmer!

3432 € 60,00
Sa, 01.02.14 16.00-18.00 Uhr
So, 02.02.14 16.00-18.00 Uhr
Sa, 08.02.14 16.00-18.00 Uhr
So, 09.02.14 16.00-18.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke

3433 € 60,00
Sa, 01.02.14 18.00-20.00 Uhr
So, 02.02.14 18.00-20.00 Uhr
Sa, 08.02.14 18.00-20.00 Uhr
So, 09.02.14 18.00-20.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke







Circle drumming - Trommeln für alle

Menschen jeden Alters und jeder Könnensstufe vom Anfänger bis zum Profi sind im Drum Circle herzlich willkommen!
Circle Drumming ist eine vergnügliche und kreative Möglichkeit des Miteinander Musizierens auf Percussion Instrumenten aller Art. (z.B. Djembé, Conga, Surdo, Cajon, Darabuka, Duff, Pandeiro, Talking Drum, Shekere, Glocken, Woodblocks....etc.)
Die Teilnehmer/innen improvisieren im ''Trommelkreis" auf verschiedenen Percussion Instrumenten, gestalten und spielen ihre eigenen Rhythmen und schaffen gemeinsam ein großartiges Musikereignis.
Die Leitung (Facilitator) hilft beim kreativen Zusammenspiel, unterstützt das vorhandene Potential, arrangiert und orchestriert das Geschehen, sodass daraus ein voll funktionierendes, improvisierendes Percussion - Ensemble entsteht. Mit den Worten des Begründers Arthur Hull, ist ein Drum Circle der einfache Weg für jeden, mit Spaß die Welt der Musik und des Rhythmus zu entdecken. Ein musikalisches und ein teambildendes Erlebnis für alle!

3440 Sa, 30.11.13
14.00-17.00 Uhr € 25,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Anja-Susann Huber

Stomp!

Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren
Bekannt wurde ''Stomp" durch die gleichnamige Gruppe aus New York, die bei internationalen Auftritten ihre Tanz-Musik-Performance präsentiert. Stomp ist Rhythmus mit Alltagsgegenständen. Wir erzeugen Geräusche und Rhythmen auf Dingen wie Abflussrohren, Tischen, Flaschen, Plastikeimern und Plastikbechern.
Wir werden mehrstimmige Grooves spielen und kleine Arrangements erarbeiten. Besondere musikalische Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.
Für Anfänger und Fortgeschrittene und vor allem für Rhythmusliebhaber.

3480 ab Sa, 12.10.13
14.00-17.00 Uhr € 30,00
Maximal 9 Teilnehmer
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Ewa Bross

Kultur für Kinder

Fabeltiere

Für Kinder im Grundschulalter - nur in Begleitung eines Erwachsenen
Ein spannender Spaziergang durch die imposante Alte Pinakothek, bei dem wir uns Tiere aus Märchen oder Fabeln ansehen wollen. Ihr dürft Spürsinn beweisen, indem ihr detektivisch Dinge herausfindet. Ihr werdet Geschichten kennen lernen von einem fliegenden Pferd und einem gruseligen Meeresungeheuer. Auch ein Drache und ein Ritter dürfen natürlich nicht fehlen!
Bitte mitbringen: Federmäppchen
Treffpunkt: Kassenbereich
Achtung: Bitte den Erwachsenen und das Kind anmelden. Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3350 So, 01.12.13
10.15-11.45 Uhr € 7,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Didi Richter

Der König, der die Künstler liebte

Für Kinder im Grundschulalter - nur in Begleitung eines Erwachsenen
Wir wollen den Werdegang von König Ludwig I. nachspüren, als er noch ein Prinz war und bis er ein König wurde.
Wer war König Ludwig I. mit der lustigen Frisur, der vor mehr als 150 Jahren ein Museum bauen ließ, in dem nur die Bilder seiner Künstlerfreunde zu sehen sein sollten? Wer war der Mann, der in seiner unkonventionellen Art seinen Künstlerfreunden bis in eine römische Osteria folgte, um mit ihnen zu feiern? Kommt mit auf Entdeckungsreise in die Neue Pinakothek und lernt den König, sein Museum und die Bilder seiner liebsten Künstler kennen.
Bitte Federmäppchen mitbringen.
Treffpunkt: Kassenbereich
Achtung: Bitte den Erwachsenen und das Kind anmelden. Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3354 So, 20.10.13
10.15-11.45 Uhr € 7,00
München, Barer Straße 29, Neue Pinakothek, Didi Richter

Karl Valentin und seine absurde Welt

Für Kinder im Grundschulalter - nur in Begleitung eines Erwachsenen
''Fremd ist der Fremde nur in der Fremde!" Diese und viele weitere absurde und komische Sprüche hat sich Valentin ausgedacht. Abwechslungsreiche Einblicke in die skurrile Welt Karl Valentins für Groß und Klein. Was ist ein Winterzahnstocher? Wie sieht seine Schneeskulptur aus? Wir begeben uns auf die Reise in die Welt zu Beginn des 20.Jahrhunderts, als es noch kein Fernsehen gab. Auch heute noch aktuell!
Bitte mitbringen: Federmäppchen (Buntstifte!)
Treffpunkt: Kassenbereich
Achtung: Bitte den Erwachsenen und das Kind anmelden. Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3356 So, 19.01.14
10.11-11.31 Uhr € 7,00
Valentin-Karlstadt-Musäum, Isartor, Tal 50, Didi Richter

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

Kultur für Kinder: Die Geheimnisse der Pyramiden

Für Kinder ab Grundschulalter:
Heute werden wir die Geheimnisse der Pyramiden zusammen entdecken. Wo sind die Pyramiden gebaut? Wer hat sie geschaffen? Wie groß sind sie? Wozu wurden sie gebaut? Und vielen anderen Fragen werden wir nachgehen. Auf dieser Reise freue ich mich auf eure Fragen.
Mein Name ist Isaak Bolous, ich habe meine Wurzeln in Ägypten und möchte euch an diesem Nachmittag meine Heimat näher bringen. Als Dozent leite ich verschiedene Kurse an Volkshochschulen.

3358 Mo, 30.09.13
17.00-19.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Essam Bolous



Isaak Bolous

Kunstausstellungen an der Volkshochschule Vaterstetten

Unter dem Begriff "Kunstausstellungen im Winkelbau der VHS" und "Studioausstellungen an der Volkshochschule" möchte die VHS Vaterstetten ihr Ausstellungsrepertoire unterscheiden:
Die Kunstausstellungen im Winkelbau zeigen Werke von professionellen Künstlern, die der VHS in irgendeiner Form nahe stehen, sei es als Dozent als auch einer anderen Verbindung zur VHS. Die Einführungen bei der Vernissage werden unter dem Aspekt des kunstgeschichtlichen Hintergrundes von der Kunsthistorikerin Gabriele Bach gehalten.
Die Studioausstellungen der VHS zeigen die Werke von Dozenten der VHS und/oder ihren Teilnehmern. Die Einführungen bei der Vernissage heben als Schwerpunkt das kreative Element der Ausstellungen hervor und dienen dazu, die Person des Dozenten und sein Werk bekannt zu machen, sowie das kreative Schaffen unserer Teilnehmer zu zeigen und Lust aufs Malen zu vermitteln.
Manchmal ergeben sich aus diesem Grund Überschneidungen, so dass Dozenten unserer VHS durchaus unter beiden Rubriken zu finden sind, was aber für die Würdigung ihrer Werke völlig unerheblich ist.

Ikebana - Das Erlebnis mit neuen Augen sehen

Jubiläumsausstellung vom 11. - 13. Oktober 2013
Japanische Blumenkunst im Lichthof des Rathauses Vaterstetten
20 Jahre Ikebanaschule Ingrid Eichinger in Baldham - 25 Jahre Ikebanaunterricht an der VHS Vaterstetten - 40 Jahre Ikebana Aktivität
Alljährlich bewundern die Japaner das faszinierende flüchtige Farbenspiel, wenn im Herbst die Ahorn Bäume ihre Blätter in Rot, Gelb und Orange verwandeln. Gerade die Vergänglichkeit dieses kurzen Augenblicks macht dieses Naturspektakel zu einer wertvollen Erfahrung.
Im Ikebana versuchen wir durch aufmerksames Sehen lernen das Auge für das Außergewöhnliche in der Natur empfindsam zu machen.
Anlässlich des 20jährigen Jubiläums der Ikebanaschule Ingrid Eichinger in Baldham und der 25jährigen Lehrtätigkeit an der VHS Vaterstetten zeigt das Rathaus zahlreiche Interpretationen der traditionellen japanischen Kunst - IKEBANA. Zu Gast ist die bekannte Ikenobo Ikebana Seniorprofessorin Shusui Pointner-Komoda, bei der Ingrid Eichinger vor 40 Jahren ihre Ausbildung begonnen hat.
Vernissage am 10. Oktober 2013, 19:00 Uhr
Ausstellungsdauer: NUR 3 TAGE



In Ruhe - Bilder und Keramiken von Michaela Schulte

Kunstausstellung der Galerie im Winkelbau an der Volkshochschule Vaterstetten
Michaela Schultes Figuren- und Landschaftsbilder besitzen eine große kontemplative Kraft. Ihre ausbalancierten Kompositionen schaffen im Wechselspiel zwischen zeichnerischer Prägnanz und reduzierter, frei fließender Farbigkeit offene Bildsituationen, die einen ebenso gelassenen wie genauen Blick verraten. Ihre klar umrissenen, zart modellierten Köpfe wirken oft sinnend, nachdenklich; dabei treten prominente wie unbekannte Gesichter dem Betrachter mit einer Präsenz gegenüber, die zur Zwiesprache einlädt.
Schultes Keramikvasen sind bei aller Funktionalität vor allem überzeugende skulpturale Objekte. Mal archaisch schlicht, mal elegant in der Form, entfalten sie ein ästhetisches Potential, das Blumen und Zweige in kunstvolle Arrangements verwandelt.

Michaela Schulte wurde 1965 in München geboren und studierte an der FH München Kommunikationsdesign/Malerei. Nach ihrem Diplomabschluss 1992 wurde sie ab 1993 als freischaffende Künstlerin tätig und entfaltete eine reiche Ausstellungstätigkeit. Jährliche Ausstellungen zusammen mit Stefan Kleinhanns. Seit 2009 Mitorganisatorin der Thambacher Kunsttage.
Vernissage am Dienstag, den 3. Dezember 2013 um 19 Uhr im Winkelbau der VHS, Wendelsteinstraße 10.
Die Einführung hält die Kunstwissenschaftlerin Gabriele Bach. Die Ausstellung dauert bis 24. Januar 2014 und ist zu den Geschäftszeiten der Volkshochschule zu besichtigen.





Herbstausstellung des Fotoclubs im Rathaus Poing

Der Fotoclub Vaterstetten lädt zum zweiten Mal in diesem Jahr zu einer Ausstellung ein - erneut in einer der Mitgliedsgemeinden der Volkshochschule.
Auch in dieser Herbstausstellung wird eine breite Auswahl an fotografischen Arbeiten zu sehen sein - ob Portrait, Makro, Architektur, Natur oder Landschaftsfotografie...so vielfältig wie die Interessen seiner Mitglieder ist auch diese Bilderschau.
Neben den rund 60 großformatigen Fotos präsentiert der Club auch diesmal wieder eine hochkarätige Diaschau, die den Sitzungs-Saal des Rathauses Poing in eine Ausstellungsfläche für die "Gemälde aus Licht" werden lässt.
Lassen Sie sich auf die Sichtweisen der Fotografen ein und entdecken Sie neue, ungewohnte Perspektiven, **wir freuen uns auf Sie zur Vernissage am Freitag, den 18. Oktober ab 19.30 Uhr im Rathaus Poing (Rathausstraße).**







Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit einen Platz als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können.
Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel zwischen 90 - 120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren.
Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten.
Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

Keferloh - St. Ägidius

Der Weiler Keferloh gehörte einst zum Kloster Schäftlarn, das die Kirche St. Ägidius im 12. Jahrhundert im romanischen Stil erbauen ließ. Nach Gothisierungs- und Barockisierungsarbeiten zeigt sie heute wieder ihre ursprüngliche Form, einschließlich der bei Restaurierungsarbeiten entdeckten, romanischen Innenbemalung der Apsis. St. Ägidius in Keferloh - ein in Bayern nicht häufig anzutreffendes, romanisches Kleinod.
Treffpunkt: Keferloh vor dem Kircheneingang

4204 Fr, 17.01.14
15.00-16.00 Uhr € 7,00
Parsdorf, Anneliese Döhring

Landsham - St. Stephan

Der Ort wird erstmals im 11. Jahrhundert erwähnt, als die erste Kirche erbaut wurde. 1315 ist sie Pfarrkirche für viele umliegende Orte. 1760 erbaut der viel beschäftigte Erdinger Baumeister J. B. Lethner die schöne Rokokokirche. Gleichzeitig entstand die sehenswerte einheitliche Ausstattung mit vielen schönen geschnitzten Heiligenfiguren, aber auch manches Werk der Gotik hat sich erhalten.
Treffpunkt: vor der Kirche

4205 Fr, 29.11.13
15.00-16.00 Uhr € 7,00
Landsham, Anneliese Döhring

Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags

Das Druckzentrum entstand 1984 in einem Außenbereich von München, in Steinhausen. Für den Entwurf wurden die Architekten 1985 mit einem Architekturpreis ausgezeichnet. Hier werden neben der ''Süddeutschen Zeitung" die ''Bild", die ''Bild am Sonntag", ''Die Welt", ''Welt am Sonntag", ''Welt kompakt" sowie diverse Anzeigenblätter gedruckt.
Modernste Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und zugleich 340 Vollzeitarbeitsplätze. Imposantester Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Der Kurzfilm ''Jeden Tag Druck" dokumentiert, wie die Redakteure im In- und Ausland arbeiten, der anschließende Rundgang zeigt das Druckgeschehen vor Ort.
Anmeldungen unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt!
Teilnehmer unter 6 Jahren sind aus versicherungsrechtlichen Gründen nicht zugelassen und nur in Begleitung von Erwachsenen.
Gebühr ist Verwaltungsaufwand.
Treffpunkt: Haupteingang Zamdorfer Str. 40 (S-Bahn-Haltestelle Berg am Laim, von dort ca. 7 Minuten zu Fuß oder U-Bahn-Haltestelle Max-Weber-Platz, von dort Bus 191 bis Haltestelle Gewerbegebiet Steinhausen)
Führung aus dem Hause.

4206 Fr, 29.11.13
17.45-19.15 Uhr € 3,00
Steinhausen, Zamdorfer Straße 40

Willkommen beim Bayerischen Rundfunk

Führung durch das Funkhaus
Die Führung startet im Besucherzentrum. Nach einer kurzen Einführung zum Thema 'Medienlandschaft und Bayerischer Rundfunk' geht es zur Nachrichtenzentrale ('NewsCenter'). Weiter besichtigen Sie die Musikstudios und auch die Hörspielstudios.
Dort erfahren Sie Näheres über den Ablauf einer Hörspielproduktion. Danach geht die Tour ins Sendestudio von Bayern2Radio und ins Schallarchiv, wo unsere Tonträger für Musik und Wort archiviert und dokumentiert werden. In den Sendekomplexen von Bayern 1 und Bayern 3 erleben Sie die Moderatorinnen und Moderatoren bei ihrer Arbeit und sehen live die redaktionellen und technischen Abläufe einer Radiosendung auf modernstem Produktionsstandard.
(Gebühr ist Verwaltungsaufwand).
Eingang Besucherführungen: Arnulfstr. 42, im Café.

4207 Do, 16.01.14
18.00-19.30 Uhr € 3,00
München, Arnulfstraße

Bavaria Filmstadt - die Wunder der Medien entdecken

Ein Ausflug in die fantastische Film- und Fernsehwelt im Geiselgasteig bei München. Besuchen Sie eine der größten Produktionsstätten Europas, in der tagtäglich gedreht wird. Vorausgesetzt - Sie bringen ca. vier Stunden Zeit mit!
Im 4D Erlebniskino sehen, hören und fühlen Sie, wie das Kino der Zukunft aussehen wird. Spezialeffekte und eine irrwitzige dreidimensionale Snowboardfahrt bringen Ihr Adrenalin auf Touren. Die Führung durch die Filmstadt lässt Sie deutsche und internationale Filmgeschichte in 90 Minuten erleben. Unter anderem erwarten Sie die original Filmkulissen wie z.B. das Dorf von Asterix oder ganz neu Räume der Münchner Residenz aus dem Film Ludwig II.
Anschließend begeben Sie sich ins sogenannte Bullyversum - die Indoor Film Entdeckerwelt mit vielen Themenstationen zu allen Bereichen moderner Filmproduktion und unterhaltsamen Mitmachstationen.
Kinder zahlen € 25,00 und müssen über 1,20m groß sein.
Treffpunkt: Kasse, Eingang zur Filmstadt. Bavariafilmplatz 7, 82031 Geiselgasteig
Führung aus dem Haus.
Bitte wetterfeste Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen und unbedingt pünktlich sein.

4208 Do, 17.10.13
13.55-18.00 Uhr € 30,00
Geiselgasteig, Bettina Nölle-Budka



Very special! Segway Tour durch München

Sie möchten Münchens wichtigste Sehenswürdigkeiten kennen lernen? Sie haben den Führerschein (mindestens den Mofaführerschein) und Lust auf ein klein wenig Abenteuer? Dann ist die Segwaytour durch München genau das Richtige für Sie.
Auf der Classic Tour fahren Sie zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten Münchens. Neben den Wahrzeichen der Stadt wie der Frauenkirche oder dem Friedensengel geht´s vorbei am Englischen Garten zu den Isar-Surfern und dann weiter bis zum geschichtsträchtigen Königsplatz. Interessantes rund um die bayerischen Könige und Wissenswertes zur Geschichte Bayerns runden die Tour ab.
Bitte mitbringen: Führerschein Klasse B oder Führerschein ab 17 oder Mofa-Prüfbescheinigung, Personalausweis, bequeme Schuhe ohne Absätze, wetterangepasste Kleidung.
(Helme und Regenponchos stehen zur Verfügung).
Körpergewicht zwischen 45 und 117 kg.
Veranstalter: Segway Tour Munich.
Treffpunkt: Marienplatz, unter dem Torbogen des alten Rathauses (Spielzeugmuseum)
Kurzfristige Absage bei zu schlechtem Wetter möglich.

4210 Fr, 11.10.13
13.50-17.00 Uhr € 75,00
München, Bettina Nölle-Budka



Die Großmarkthalle in München

Die Großmarkthalle München als drittgrößter Warenumschlagplatz für Obst und Gemüse europaweit zieht mit ihrem Charme und ihrer Vielfalt uns Neugierige in ihren Bann. Erleben Sie bei einer Führung die lebendige Atmosphäre der Markthallen mit ihrer überbordenden Auswahl an exotischen Früchten und der Fülle, die unsere heimischen Gärtner bieten können. Von essbaren Blüten bis zur asiatischen Stinkfrucht ist alles geboten. Halten sie einen Ratsch mit den Händlern oder beschließen sie die Führung mit Münchens besten Weißwürschten ‘‘beim Wallner”. (Kinder nur in Begleitung Erwachsener).
Treffpunkt: Westtor Großmarkthalle, Thalkirchner Str. Ecke Oberländer Str.

4211 Do, 05.12.13
8.30-10.30 Uhr € 10,00
Max. 25 Personen
München, Martina Lenz

Stadtbummel einmal anders

Abseits der viel begangenen Wege gibt es in München viel zu entdecken: versteckte Brunnen, verborgene Innenhöfe, vergessenen Denkmäler und schöne Bauten.
Wussten Sie, dass es in der Stadt ein Denkmal des Dichters Clemens von Brentano gibt?
Kennen sie den modernen Kirchenbau des berühmten Architekten Alexander von Branca?
Waren Sie schon einmal bei dem Brunnen in der Pacellipassage? Dies alles und vieles mehr ‘‘erfahren” und ‘‘erlaufen” wir bei diesem Rundgang.
Treffpunkt: am Karlstor

4212 Di, 26.11.13
14.00-16.00 Uhr € 8,00
Landsham, Anneliese Döhring

Altmünchner Gastlichkeit

‘‘Berge von unten, Kirchen von außen und Wirtshäuser von innen” - so lautete seinerzeit der Titel einer Ausstellung über Münchner Wirtshäuser. Den letzten Teil wollen wir uns zu Eigen machen und nun bei diesem Rundgang durch die Münchener Altstadt einige der noch original erhaltenen Gasträume der Jahrhundertwende kennen lernen.
Wir besichtigen traditionsreiche Weinwirtschaften, Restaurants und Cafes in historischen Bauten.
Treffpunkt: Am Karlstor

4213 Fr, 18.10.13
15.00-17.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Durch die Fensterscheibe - unterwegs mit der Museumslinie 100

Die Buslinie 100 verbindet den Ostbahnhof mit dem Hauptbahnhof und bringt Sie zu den wichtigsten Museen der Stadt. Aber auch eher Unbekanntes liegt an der Strecke, wie das Kartoffelmuseum, das Abgussmuseum und das Kindermuseum.
Während der Fahrt erhalten Sie Informationen zu den einzelnen Museen, wie die Öffnungszeiten und die Entstehungsgeschichte. Natürlich werden wir auch in manche Ausstellungsräume einen Blick hineinwerfen.
Treffpunkt: Vorplatz Ostbahnhof, an der Haltestelle der Linie 100

4214 So, 10.11.13
11.00-13.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Münchner Adelspaläste und ihre Bewohner

Im 18. Jahrhundert ließen sich viele Adelige im sog. ‘‘Kreuzviertel” nahe der Residenz prächtige Stadtpalais errichten.
Mit der Planung dieser sehenswerten Bauten wurden die führenden Architekten der Zeit beauftragt. Zwei der schönsten Palais baute Cuvilliés im Auftrag des Kurfürsten Karl Albrecht für dessen Mätressen. Heute residieren Banken in den Palais, die die Namen ihrer ehemaligen Bewohner tragen, deren bemerkenswerte Geschichten Ihnen bei diesem Rundgang erzählt wird.
Treffpunkt: Promenadenplatz, Ecke Kardinal-Faulhaber-Straße

4215 Mi, 02.10.13
10.00-12.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Auf den Spuren der Münchner Stadtbäche

Im Mittelalter waren Stadtbäche wichtige Lebensadern der Stadt. Sie erfüllten viele Funktionen, wie zum Antrieb von Mühlen, zur Müllentsorgung und zur Straßenreinigung. Heute sind sie aus dem Stadtbild verschwunden, nur Straßennamen erinnern noch an sie.
Bei diesem Rundgang wollen wir den verbliebenen Spuren nachgehen und uns an wichtige Funktionen, wie die Pferdeschwemme und die Bäckerschnelle, erinnern.
Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz

4216 Mi, 09.10.13
10.00-12.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Ludwigsvorstadt und die ‘‘Alte Anatomie”

Nachdem Bayern ein Königreich geworden war, begannen die Planungen für die Erweiterung der rasch wachsenden Hauptstadt. Westlich der Sendlinger Haid sollte ein exklusives Villenviertel entstehen: die Ludwigsvorstadt. Heute können wir hier herrschaftliche Villen und schöne Mietshäuser, die bemerkenswerten Klinikbauten der Jahrhundertwende sowie das Kleinod St. Elisabeth bewundern. Ein Höhepunkt ist die Besichtigung der Alten Anatomie von Max Littmann, einem richtungweisenden Bau der damaligen Zeit.
Treffpunkt: Sendlingertorplatz, Ecke Nußbaumstraße

4217 Di, 15.10.13
10.00-12.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

St. Benno - die Titelkirche des Münchner Stadtpatrons

Das Wachstum Münchens Ende des 19. Jahrhunderts erforderte auch den Bau neuer Pfarrkirchen. In Neuhausen entstand so 1888 eine der großartigsten neoromanischen Kirchen Münchens. Bedeutende Künstler schufen die bemerkenswerte historistische Ausstattung, die sich fast vollständig erhalten hat. Die Kirche besitzt noch den Mosaikfußboden, die Glasfenster und alle Altäre der Bauzeit. 2006 bereicherten Künstler den Altarraum mit einem neuen Altar, der auf die Farbigkeit des Kirchenraumes abgestimmt ist und sich bestens einfügt.
Treffpunkt: Ferdinand-Miller-Platz 1, am Kirchenportal

4218 Mo, 20.01.14
14.00-16.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Altstadtführung

Eine informative und kurzweilige Altstadtführung durch das Gestern, Heute und Morgen Münchens. Spannende und amüsante Anekdoten bringen Würze in den Rundgang.
Interessant auch für Münchner und solche die es werden wollen.
Route: Marienplatz - Viktualienmarkt - Hofbräuhaus - Maximilianstraße - Residenz - Dallmayr - Odeonsplatz - Feldherrnhalle - Theatinerkirche - Frauenkirche u.v.m.
Treffpunkt: Innenhof des Isartores

4226 Sa, 12.10.13
11.00-13.00 Uhr € 12,00
München, Franz und Martin Schega

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

München Spezial, Kunstführungen

Rund ums Bier in München

München ist die Bierhauptstadt der Welt. Jahrhunderte alte Braukunst und die einzigartigen Bierkeller und Bierpaläste und natürlich die Wies'n, das weltberühmte Oktoberfest, sind Zeugen von unserm köstlichen bayerischen Bier. Lernen sie die Geschichte und Entwicklung des Bieres in München kennen, auf einer privaten Führung durch das Münchner Bier- und Oktoberfestmuseum, in einem der wenigen erhaltenen spätmittelalterlichen Häuser Münchens. Schmecken Sie den Unterschied auf der Bierprobe mit typischen bayerischen Bieren. Von den Proben gestärkt geht es weiter zum traditionellen Hofbräuhaus. Dann geht es weiter zu einer Münchner Brauerei. Dort lernen Sie Alles über das Brauen von Bier. Zum Abschluss der Brauereiführung genießen wir ein frisch gezapftes ''Zwickl" Bier. Wenn Sie wollen, können Sie den Abend bei einem herzhaften bayerischen Essen ausklingen lassen. Interessant auch für NICHT-Biertinker!

Treffpunkt: Innenhof des Isartores

4228 Sa, 18.01.14
16.00-19.30 Uhr € 25,00
München, Franz und Martin Schega

Besuch der BMW-Welt

Der 1972 errichtete Olympiapark von Günther Behnisch und Frei Otto und das BMW-Hochhaus von Karl Schwanzer sind heute noch architektonische Höhepunkte.

Die BMW-Welt von Coop Himme(l)bau zeigt den Weg der Architektur in München zum 21. Jahrhundert. Das Erlebnis und Auslieferungszentrum, in unmittelbarer Nähe zum BMW-Verwaltungsgebäude und - Museum, wirkt wie eine Skulptur. Unter der Stahlkonstruktion des großen Daches befindet sich ein weitgehend stützenfreier Raum, der in einzelne Funktionsbereiche, gegliedert ist. Keilförmige Einschnitte ermöglichen Sichtbezüge in allen Etagen nach außen. Das optisch markanteste Element ist die Stahlkonstruktion des Doppelkegels, der in seiner spiralförmigen Bewegung mit dem Hauptdach verschmilzt. Bei dem Besuch erhält man einen Eindruck dieses Raumes und seiner genialen Konstruktion.

Treffpunkt: Ausgang U-Bahn-Station Olympiazentrum in Richtung BMW-Welt (nicht zu verwechseln mit Olympia-Einkaufszentrum!)

4230 Mo, 30.09.13
17.30-19.00 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

Der Justizpalast in München

Der Justizpalast wurde von 1890 - 1897 durch den Architekten Friedrich von Thiersch im neobarocken Stil erbaut. Der Karlsplatz (Stachus) wird durch die große Glaskuppel dominiert. Im Lichthof des Justizpalastes befindet sich die 67 m hohe Glaskuppel mit einer wunderschönen Treppenanlage. Im Jahre 1943 wurde den Mitgliedern der Weißen Rose hier im Justizpalast der Prozess gemacht. Der Saal mit der Dauerausstellung erinnert an die Widerstandgruppe.

Treffpunkt: Am Haupteingang, Prielmayerstr. 7

4231 Mi, 05.02.14
14.00-15.30 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

Buchungen unter: 08106-359035

Führung durch das Hauptzollamt an der Donnersberger Brücke

Eines der markantesten Gebäude, das man bei der Einfahrt in den Münchner Hauptbahnhof passiert, ist das Hauptzollamt mit seiner imposanten Glaskuppel. Viele Reisende - auch Münchner - wissen nicht, was sich hinter der gewaltigen Fassade des Baus verbirgt. Im Verlauf der Führung erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes über das im Jugendstil gehaltene Gebäude und dessen Geschichte, aber auch über die vielfältigen Aufgaben des Zolls als Partner der Wirtschaft.

Treffpunkt: München, Hauptzollamt, Landsberger Str. 124, Haupteingang beim Tor

4240 Fr, 18.10.13
15.00-17.00 Uhr € 8,00
München, Siglinde Franke-Fuchs

Vom Teufelstritt und anderen Münchner Geschichten

München ist voller Geschichten und Legenden. Was ist dran am Pakt des Dombaumeisters mit dem Teufel? Wer war der Michael Jackson der Renaissance? Was ist ein Bastardbalken und was eine Prokura-Trauung?

Bei einem Streifzug durch die Altstadt soll es um Geschichten gehen: mal gruselig, mal lustig und vielleicht erfahren wir auch wie man es in München zu Reichtum bringt.

Treffpunkt: Vor der Frauenkirche

4242 So, 19.01.14
13.30-15.30 Uhr € 8,00
München, Joachim Schüller

Im Tempel des Ich. Das Künstlerhaus als Gesamtkunstwerk

Für Erwachsene

Jubiläumsausstellung im Museum Villa Stuck

Das eigene Heim als persönlicher Kosmos, als Tempel, als Inspirationsquelle, als Darstellung seiner Selbst? Nun, wer die Villa Stuck kennt, der weiß, dass Franz von Stuck dieses Werk gelungen ist. Die Villa Stuck gilt zu Recht als schönste Arbeit des Künstlers überhaupt. Nun feiert es 150 Jahre Bestehen und präsentiert sich ausführlich in seiner Jubiläumsausstellung. In dieser groß angelegten Schau werden zudem ca. 20 weitere Beispiele für Künstlerhäuser von London, über New York, Brüssel, Moskau bis Arizona vorgestellt.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt Villa Stuck, Foyer

4250 Fr, 28.02.14
16.30-18.00 Uhr € 9,00
München, Prinzregentenstraße 60, Museum Villa Stuck, Petra Rhinow

Auf bayrisch - Rund um das Isartor

Für Erwachsene

Rund um das Isartor finden wir bei einem neuen Mundart-Spaziergang Reste aus der frühen Münchner Geschichte: Uralte Wälle und Mauerreste, das älteste Bürgerhaus der Stadt und viele lustige und haarsträubende Geschichten über Münchner Originale. Achtung: Reine Mundart-Führung!

Treffpunkt: Isartor

4251 Sa, 23.11.13
11.15-12.45 Uhr € 9,00
München, Petra Rhinow

Ausgehen und Kultur genießen: Die Maxvorstadt

Für Erwachsene

Ein Spaziergang vom Odeonsplatz in die Maxvorstadt führt uns vorbei an neuen Restaurant-Konzepten und schönen Lokalen ins Museumsviertel München. Neben Ausgehtipps erhalten Sie bei dieser Tour einen Überblick über die Sammlungen und historische Hintergründe zu diesem klassischen und doch jungen und lebhaften Viertel.

Treffpunkt: vor der Feldherrenhalle am Odeonsplatz

4252 Di, 08.10.13
19.30-21.00 Uhr € 14,00
Max. 16 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Die Wiedereröffnung des Lenbachhauses!

Für Erwachsene

Auf die Wiedereröffnung der städtischen Galerie im Lenbachhaus freuen sich die kulturell Interessierten aus München und dem Umland schon lange! Genießen Sie bei dieser Überblicksführung die neuen Räumlichkeiten, die restaurierten historischen Räume, und entdecken Sie dabei neu die ganz große Malerei der Blauen Reiter Gruppe, die Münchner Malerei des 19. Jahrhunderts und internationale Gegenwartskunst.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Foyer des Lenbachhauses

4254 Fr, 18.10.13
13.00-14.30 Uhr € 9,00
München, Luisenstraße 33, Städtische Galerie im Lenbachhaus, Petra Rhinow

Hofgarten-Schmankerl

Eine kulinarische Reise mit Köstlichkeiten zum Probieren - Für Erwachsene

Rund um den Hofgarten feierten die Bürger und die Adeligen an den Feiertagen und Sonntagen. Hier gab es die Schmankerl aus der gehobenen Küche, die Kuchen und Pasteten, die französischen Spezialitäten und exotischen Gewürze, Zitrusfrüchte und Wild. Aber auch die einfacheren herzhaften Brotzeit-Spezialitäten gab es aus dem Bauchladen und Handkarren zu kaufen. Wir schauen bei unserer Schmankerl-Tour wieder mal in die Kochtöpfe von Claudia Zäch und erfreuen uns beim Genießen an adeligem Klatsch und kuriosen Lebensgeschichten. (Schmankerl in der Gebühr enthalten).

Treffpunkt: Park-Innenseite Hofgartentor (der große Torbogen, der vom Odeonsplatz zum Hofgarten führt).

4255 Fr, 11.10.13
17.00-18.30 Uhr € 25,00
München, Petra Rhinow und Claudia Zäch

Fit in Bayerischer Geschichte - Ein Crash-Kurs in der Residenz

Für Erwachsene

Bringen Sie immer die Bayerischen Könige durcheinander? Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Crash-Kurs in bayerischer Geschichte? Nach unserer kleinen 90 Minuten-Tour durch die Ahnengalerie der Residenz kennen Sie die wichtigsten Bayerischen Herrscher und mindestens eine lustige Lebensgeschichte zu jedem von ihnen. Sie können problemlos die Bayerischen Könige aufsagen und die Bayerische Geschichte grob mit der Europäischen verknüpfen - haben Sie Lust auf die Herausforderung? Am Schluss bekommen Sie ein kleines Skript mit einem groben

Überblick über das Gelernte. Nach unserer Tour können Sie noch die gelöste Eintrittskarte genießen und ganz in Ruhe die wunderschönen übrigen Räume der Residenz auf eigene Faust erkunden. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Residenzmuseum, Foyer

4256 So, 19.01.14
13.00-14.30 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Wir besuchen das Christkind - Die Krippensammlung für die Allerkleinsten

Führung für Familien mit Kindern ab 4 Jahren
Weißt Du, wie das Christkind aussieht? Welche Schätze hat das Christkind dabei? Und was bekommt es von den Königen geschenkt? Wir bestaunen Engel, riechen an Weihrauch und Myrrhe und entdecken Edelsteine und Sterne. Natürlich erzählen wir auch die Weihnachtsgeschichte und wandern mit Maria, Joseph, Ochs und Esel durch die Sammlung. Und wer weiß? Vielleicht findet ja jeder Gast ein eigenes kleines Geschenk beim Christkind?
Kinder zahlen € 7,00 und Erwachsene € 8,00. Eintrittsgebühr für die Erwachsenen ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Kasse

4260 Sa, 30.11.13
12.30-13.45 Uhr € 8,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Prinzregentenstraße 3, Bayerisches Nationalmuseum, Petra Rhinow

150 Jahre Villa Stuck - Das goldene Haus des Künstlers

Die Villa Stuck und die historischen Räume für Kinder ab 6 Jahren und Eltern
Der Künstler Franz von Stuck lebte in einem wunderbaren Haus: Die Wände glitzern golden. Figuren aus alten Sagen und Geschichten schmücken die Wände und Möbel. Bilder und Gemälde sind mit Ranken und Blattwerk geschmückt. Führung durch die historischen Räume.
Kinder zahlen € 5,00 €.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Kasse

4261 So, 26.01.14
15.00-16.30 Uhr € 8,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Prinzregentenstraße 60, Museum Villa Stuck, Petra Rhinow

Aktuell zu Halloween - Hexen, Geister, Henkersknecht

Halloween-Geisterführung für gruselmutige Erwachsene und Jugendliche und sehr unerschrockene Kinder ab ca. 8 Jahren
Auf einer Tour durch die Altstadt begegnen wir Geistern aus vergangenen Zeiten, die noch immer keine Ruhe finden. Wir sehen die sagenumwobene Schwarze Frau der Wittelsbacher, beobachten Verbrecher auf der Flucht und den Henkersknecht. Action-Führung mit echten Darstellern an Original-Tatorten - nichts für schwache Nerven! (wer möchte, kann gerne verkleidet kommen). Kinder zahlen € 7,00.
Treffpunkt: Frauenkirche/Dom, St. Benno-Brunnen (am Platz vor dem Haupteingang)

4262 Sa, 26.10.13
17.30-18.45 Uhr € 10,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow und Matthias Segtrop und Afra Gethöffer

Einmal Prinz und einmal Prinzessin in Schloss Lustheim

Einmal Prinzessin! - In der Residenz
Der Traum für kleine Mädchen ab 4 Jahren mit Eltern/Großeltern
Einmal Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Gäste empfangen und eine kleine Prinzessin nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar, Parfüm und ein wenig Schminke. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume der Residenz kennen und erfahren, wie es war, eine richtige Prinzessin zu sein. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten. Die Mädchen zahlen € 8,00. Die Erwachsenen € 7,00.
Treffpunkt Foyer des Residenzmuseums

4263 Sa, 01.02.14
14.30-16.00 Uhr € 8,00
Max. 10 Mädchen/ Buben in Begleitung Erwachsener
München, Petra Rhinow

Kutschen, Schlitten, Karussell

Der Marstall in Schloss Nymphenburg für Kinder ab 5 Jahren und Eltern
Im ehemaligen Pferdestall von Schloss Nymphenburg zeigen wundervolle Kutschen, Wagen und Schlitten, wie man früher reiste. Lernten Kinder schon Kutschieren? Welche Tiere zogen die leichten Gefährte? Wie sah Kinderspielzeug bei Hofe aus? Glänzt echtes Gold auf den Wagen? Im Obergeschoss des Marstalls entdecken wir die reich gedeckten Tische der bayerischen Könige und geraubte Schätze.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
Kinder zahlen € 5,00.
Treffpunkt: Eingang zum Marstall des Schlosses Nymphenburg

4264 So, 29.09.13
16.15-17.45 Uhr € 8,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Bayerns bedeutendste Regenten - ein Stadtrundgang

Vom Dreißigjährigen Krieg bis zum Kaiserreich
Die Kurwürde, das Recht den König zu wählen, gewinnt Maximilian I. im Jahr 1623 für Bayern. Als einziger deutscher Fürst überlebte er den Dreißigjährigen Krieg und baute die Residenz weiter aus. Max II. Emanuel glänzte zwar als Eroberer von Belgrad, fiel aber im Spanischen Erbfolgekrieg in Reichsacht und Bayern unter österreichische Besatzung. Ludwig I. förderte die Kunst und schuf Bauten, von denen wir heute noch profitieren. Ludwig II. und seine glanzvollen Schlösser - er blieb letztlich “ein ewig Rätsel”. In seine Zeit fällt die Proklamation des Deutschen Kaiserreichs und der Beginn einer neuen Zeit.
Treffpunkt: Marienplatz an der Mariensäule

4270 Mo, 14.10.13
14.00-16.00 Uhr € 7,00
München, Paul Gaedtke

König Ludwig I. von Bayern - Monarch und Mäzen im Vormärz

Vortrag mit Beamer
Als »einen König, wie Europa ihn im 19. Jahrhundert nur einmal sah«, würdigte Golo Mann Ludwig I. von Bayern (1786-1868), den Förderer der Künste und der Wissenschaften, den Auftraggeber berühmter Architekten. Unter seiner Ägide entwickelte sich das bäuerliche München zu einer aufstrebenden Stadt. Weniger glücklich war seine politische und private Hand: Die Ausbreitung der revolutionären Bewegung im Vormärz beantwortete er mit zunehmend reaktionären Tendenzen. Dies und sein Verhalten in der Affäre mit der Tänzerin Lola Montez erzwang schließlich seine Abdankung.
Anmeldung bis 6.11. erforderlich.

4271 Mo, 11.11.13
19.00-20.30 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Paul Gaedtke

Auf geht’s nach Erding: Landrichter, Künstler und edle Handwerkskunst

Auf einen Spaziergang durch die Erdinger Altstadt können Sie Doris Bauer bei dieser Führung begleiten. Der Rundgang zeigt Ihnen die wundervollen kleinen Gassen der altbayerischen Herzogstadt und auch einige Erdinger Persönlichkeiten wird Ihnen Frau Bauer näher bringen.
Hören Sie lustige Anekdoten über den beliebten Oberamtsrichter Johann Baptist Candler und erfahren Sie, was es mit der geheimnisvollen Fächersprache auf sich hatte.
Über viele Jahrhunderte war Erding eine Hochburg des Lodererhandwerks. Frau Bauer wird Ihnen nicht nur zeigen wo sich Werkstätten und Mühlen befanden, sondern auch die Herstellung erläutern. Nach so vielen interessanten Informationen haben Sie sich eine kleine Erfrischung verdient! Zum Schluss der Führung kehren wir im Gasthaus ‘’Mayr-Wirt” ein. Bei einem kleinen Bier wird die Führung in entspannter Atmosphäre ausklingen und Frau Bauer wird Ihnen noch etwas aus dem Leben des Chiemseemalers ‘’Hiasl Maier - Erding” erzählen. Der berühmte Maler wurde in diesem Wirtshaus geboren und liegt auch in Erding begraben. Viele seiner Gemälde können Sie beim Mayr-Wirt bestaunen.
Handy für Unklarheiten: 0171/ 3370065
Treffpunkt: Grundschule am grünen Markt, Haager Str. 1
(Beginn und Ende der Veranstaltung in Erding).

4305 Sa, 05.10.13
14.00-16.00 Uhr € 12,00
Max. 20 Teilnehmer
Erding, Doris Bauer

Führung um das Kloster Seeon

994 wurde Seeon von dem starken Adelsgeschlecht der Aribonen als Begräbnis- und Familienkirche gegründet. Im Mittelalter richteten die Benediktiner hier eine berühmte Schreibstube ein. Mozart und Haydn kamen gerne zu Besuch. Sie spielten auf der jetzt noch vorhandenen Orgel in der Kirche. Nach der Säkularisation wurde das Kloster an die Kaiserin - Witwe Amelie von Brasilien verkauft. Die Herrschaft der Leuchtenbergs war von 1852-1934. Die Familie war mit den Kaiserhäusern Brasiliens, Frankreichs und Russlands verwandt. 1934 wurde der Besitz verkauft und ist heute Eigentum des Bezirks von Oberbayern und dient als Seminarhotel, Bildungsstätte und Kulturzentrum. Beginn und Ende der Veranstaltung vor Ort.
Treffpunkt: Walburgis Kapelle auf dem Friedhof

4310 So, 13.10.13
14.00-16.00 Uhr € 12,00
Kloster Seeon, Marlies Lämmle

Führungen, Reisen

Weihnachtsgefühle und Hundertwasser - Fahrt nach Abensberg

Diese Fahrt führt in das Städtchen Abensberg, das in neuester Zeit durch den ''Hundertwasserturm" große Bekanntheit erlangte. Der Ort, berühmt für seinen Spargel und Hopfen, ist auch der Geburtsort des ersten bayerischen Geschichtsschreibers. Doch nicht nur die mittelalterliche Stadt mit ihrem Weihnachtsmarkt wird besucht, sondern auch die große romanische Kirche in Biburg und die barocke Wallfahrtskirche Maria Himmelfahrt in Allersdorf.
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen
Im Preis enthalten: Busfahrt, Führungen und Reiseleitung. Keine Eintrittsgelder.
Anmeldeschluss: 14.11.2013
(Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss werden Ihnen, die uns gegebenenfalls entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!)
Abfahrt:
Poing, VHS, Friedensstr. 5: 7.30 Uhr
Zorneding, Bushaltestelle B 304: 7.50 Uhr
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstr. 7: 8.00 Uhr
Rückkehr ca. 19.00 Uhr

4330 Sa, 07.12.13
7.30-19.00 Uhr € 45,00
Abensberg, Anneliese Döhring

Bayerische Kostbarkeiten - unterwegs mit dem Vaterstettener Autoteiler

Viele Kunstschätze warten in Bayern darauf entdeckt zu werden. Diese Fahrt führt Sie zu großartigen, aber trotzdem wenig bekannten Kunstwerken. Wir besuchen die Kirche in Mettenheim mit ihrem einmaligen Engelszyklus, die großartige Kirche in Buchbach, die gotischen Altäre in Altmühldorf und auch die Altstadt von Kraiburg gilt es zu entdecken.
Wie schon im vergangenem Semester fahren wir mit einem Kleinbus des Vaterstettener Autoteilers. Eine individuelle Kunstfahrt mit maximal neun Teilnehmern.
(Handy bei Unklarheiten: 0172/4428082).
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Im Preis enthalten: Autofahrt, Führungen und Reiseleitung. Keine Eintrittsgelder.
Anmeldeschluss: 2.10.2013
Abfahrt:
Vaterstetten, Rathaus: 7.30 Uhr
Zorneding, Bushaltestelle B 304: 7.40 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5: 8.00 Uhr
Rückkehr ca. 19.00 Uhr

4332 Do, 10.10.13
7.30-19.00 Uhr € 49,00
Mettenheim, Anneliese Döhring

Tagesfahrt nach Nürnberg - Germanisches Nationalmuseum

Kunst des späten Mittelalters
Nach einer Einführung auf der Hinfahrt lernen wir in zwei je zweistündigen geführten Rundgängen Kunst des späten Mittelalters im Germanischen Nationalmuseum kennen. Diese Werke, z. B. von Konrad Witz und Tilman Riemenschneider, sind vorrangig in den historischen Gebäuden des alten Kartäuserklosters, der Kirche, den Kreuzgängen und dem Refektorium ausgestellt. Sie bilden einen Schwerpunkt der Sammlung. Zwischen den beiden Rundgängen liegt eine Mittagspause zur freien Verfügung.
Abfahrt 09:06 Uhr München Hbf, Gleis 20 (Informationsstand Mai 2013), Nürnberg Hbf an 10:48 Uhr;
Rückfahrt 17:10 Uhr, München Hbf an 18:55 Uhr. Die Bayerntickets hält die Dozentin bereit. Die Fahrtkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Im Preis enthalten: Führungen, Eintritte, Fahrt mit der Bahn und Reiseleitung.
Anmeldung bis 31.01.2014.
Bei Unklarheiten:
Dr. Beatrice Trost: 0162 / 51 34 006.
Beginn und Ende der Veranstaltung am Hauptbahnhof München.

4335 Sa, 08.02.14
8.50-18.55 Uhr € 37,00
Nürnberg, Dr. Beatrice Trost

Wandern auf den Kykladeninseln Naxos und Santorin (27.5.-3.6.2014)

Vorankündigung!
Achtung: verbindliche Anmeldung nur über das Faltblatt möglich. Internetanmeldung gilt als Voranmeldung!
Die Kykladen gelten als der Inbegriff der Schönheit Griechenlands. Das einzigartige Licht dieser Inseln trifft auf Landschaften, die mit zu den größten Naturerlebnissen zählen. Auf dieser Reise lernen Sie die schönsten Landstriche und Zeugnisse antiker Kunst und Kultur der Insel Naxos und Santorin kennen.
Reiseveranstalter: Bayer. Pilgerbüro 80335 München, Dachauer Str. 9.
Es gelten die AGB des Veranstalters.
Reiseleitung: Gunnar von Schlippe
Reisebegleitung: Gisela Stelzl
Informationsabend: 14.02.14, 19.30 Uhr, Schule an der Wendelsteinstraße
Ein ausführliches Faltblatt liegt Anfang Oktober in der Geschäftsstelle der vhs Vaterstetten e.V. auf.

4343 ab Di, 27.05.14
8 x
Kykladen, Gisela Stelzl



Höhepunkte Portugals (23.6.-29.6.2014)

Vorankündigung!
Achtung: verbindliche Anmeldung nur über das Faltblatt möglich. Internetanmeldung gilt als Voranmeldung!
Die einstige Weltmacht am Rande Europas zwischen Porto und Lissabon mit einer faszinierenden Geschichte von einst bis heute.
Diese Reise führt nach Porto, Braga, Coimbra, Fatima, Sintra, Cabo da Roca und Lissabon. Dabei besichtigen wir mehrere Stätten, die als Weltkulturerbe in die Liste der UNESCO aufgenommen wurden.
Reiseveranstalter: Bayer. Pilgerbüro 80335 München, Dachauer Str. 9.
Es gelten die AGB des Veranstalters.
Reisebegleitung: Gisela Stelzl
Informationsabend: 20.02.14, 19.30 Uhr, Schule an der Wendelsteinstraße
Ein ausführliches Faltblatt liegt Anfang Oktober in der Geschäftsstelle der vhs Vaterstetten e.V. auf.

4344 ab Mo, 23.06.14
Portugal, Gisela Stelzl

Oman, das Weihrauchland am Indischen Ozean (20.10.-28.10.2014)

Vorankündigung!
Achtung: verbindliche Anmeldung nur über das Faltblatt möglich. Internetanmeldung gilt als Voranmeldung!
Die exotischen Geschichten, die wir aus den Erzählungen von Tausendundeiner Nacht kennen, haben ihren Ursprung im südarabischen Oman. Oman, ''das ist ein Stück Arabien, wie aus dem Bilderbuch'' (aus dem Dumont-Reiseführer ''Oman'').
Unsere Rundreise bringt uns von München nach Muscat, Ras Al Hadd, der Wahibi Wüste, Nizwa, Jabel und auf der Rückreise Stopover in Abu Dhabi.
Auf dieser Reise sehen wir nicht nur Paläste, Moscheen, Märkte - auch eine Fahrt mit dem Geländewgen und Übernachtung in einer Wüste machen uns neugierig.
Reiseveranstalter:
KL Reisen KulturenLeben GmbH
Neckarstr. 2, 65428 Rüsselsheim
Es gelten die AGB des Veranstalters.
Reisebegleitung: Gisela Stelzl
Informationsabend: 24. Februar 2014, 19.30 Uhr, Schule an der Wendelsteinstraße
Ein ausführliches Faltblatt liegt Anfang Oktober in der Geschäftsstelle der vhs Vaterstetten e.V. auf.

4345 ab Mo, 20.10.14
Oman, Gisela Stelzl

Moskau und der Goldene Ring - Nachtreff

Nur für Teilnehmer der Moskaureise aus dem letzten Semester.

4365B Do, 12.09.13
19.30-22.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Gisela Stelzl

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de



"Zeitreise München - Teil 2" - mit Autor Klaus Bichlmeier

Die neueste Fassung, mit historischen Geschichten aus Vaterstetten.

Vor einem Jahr war in Neukeferloh der Bürgersaal zweimal ausverkauft...und was den Besuchern besonders gefallen hat: Hier wird nicht lediglich ein Film gezeigt - der Autor und Regisseur führt den Film selbst vor - erzählt Lustiges, Dramatisches und Erstaunliches, was sich bei der Filmproduktion ereignet hat.

Der Film lässt die gute alte Zeit lebendig werden. Von der Marktgründung München bis heute.

Eine Zeitreise, in der viele Ereignisse auf Großleinwand nochmals zurückgebracht werden: Mittelalter , Krieg, Kaugummi und Rock n Roll, die wilden 70-er und 80-er Jahre.

Und nachdem der Autor in Vaterstetten lebt, berichtet er über die Dorfgründung Vaterstetten bis in die Nachkriegszeit, als noch Fuhrwerke auf der Möschenfelder Straße verkehrten. Der Autor hat Zeitzeugen gefunden, die den Krieg hautnah miterlebt haben. Wußten Sie, dass nahe bei Vaterstetten ein versteckter Flugplatz vorhanden war? Die Startpiste war die Bundesstraße...Und ein spektakuläres Projekt: Der gespenstische Güterwagon, der zwischen Vaterstetten und Baldham auf seine Eröffnung als Museum der Eisenbahnfreunde Vaterstetten wartet.

Und wie war das, als Zwangsarbeiter in Vaterstetten 1940 die Eisenbahnlinie bauen mußten? Wo wohnten sie, wie lebten sie ?

All diesen Fragen ging Klaus Bichlmeier nach. Das Ergebnis erfahren Sie im Film.

5800 So, 15.12.2013
16.00-18.00 Uhr € 12,00
Bürgernaus Neufeferloh,
Leonhard-Stadler-Straße 12



Klaus Bichlmeier
Autor und Regisseur von "Zeitreise München"

Budapest – Impressionen einer Stadt

Im Oktober 2012 besuchten vier Personen im Rahmen eines Kulturprojektes der europäischen Union die Hauptstadt von Ungarn. Bei zahlreichen Stadtrundgängen konnten wir Geschichte, Kunst und Architektur erleben und dokumentieren.
In einem Diavortrag zeigen wir Ihnen unsere Erlebnisse.
Fotos: Franz Höcherl und Jörg Höllrigl
Texte: Eva Höcherl und Karin Kölln-Höllrigl
Am Samstag, den 16. November 2013 um
19.00 Uhr im Bürgerhaus Poing



Kuba - Das Paradies der Karibik

Filmvorführung - Anmeldung erforderlich.
Kolumbus betrat 1492 erstmals Kuba und schwärmte.
"Das ist das schönste Land, das menschliche Augen je gesehen haben."
Wer einmal in Kuba war, kehrt immer wieder zurück zu den bezaubernden Landschaften, den grandiosen Architekturen Havannas oder zu den Touristenzentren mit ihren Pudersandstränden.
Wir sind in einer wunderschönen Stadt - Havanna. Mit ihren Barockkirchen, Palästen, Villen, Arkadengängen und den herrlichen Patrizierfassaden aus dem Mittelalter wurde u.a. Havanna das Weltkulturerbe der UNESCO zugesprochen. Wir erleben Havanna der Gegenwart, genießen die Lebensfreude der Kubaner und erfreuen uns an melodischen Salsa Klängen in den Bars.



Wir begeben uns auf die Spuren von Ernest Hemingway und besuchen die Finca nahe Havanna, wo er 20 Jahre seines Lebens wohnte. Das paradiesische Vinales Tal, das Revolutionsmuseum, das Stadtmuseum und das Capitol waren unvergessliche Erlebnisse. Als Abschluss fahren wir auf der Karibikseite der Insel, 4 Stunden mit einem Schnellboot zum Hausboot im "Jardines de la Rheina" - den Gärten der Königin Isabelle.
Für uns Taucher gehört dieses Naturparadies zu den weltbesten Tauchgebieten. Unberührte Natur wie vor tausenden Jahren mit einer gigantischen Unterwasserwelt. Haifische, Schildkröten, Stachelrochen zum Greifen nahe und viele Fischschwärme faszinierten uns bei jedem Tauchgang !
Sie sehen einen spannenden und eindrucksvollen Film in HD Qualität. Für Naturfreunde und Taucher ein unbedingtes Muss.
Im Anschluss an die Vorführung steht Herr Neumann für Fragen zur Verfügung.

5805 Mo, 20.01.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Lutz Neumann



Malediven - ein Juwel dieser Erde

Filmvorführung - Anmeldung erforderlich.
Zwischen 26 Hauptatollen befindet sich eine Perlenkette von etwa 1200 Inseln. Die Inseln sind nur wenige hundert Meter lang und die höchste Erhebung liegt kaum 2 Meter über den Meeresspiegel.
In ihrer heutigen Form gibt es die Inseln etwa 1500 Jahre. Entstanden sind sie aus der Kraft der Natur - den Korallenpolypen. Die kleinen genialen Baumeister haben in Jahrmillionen riesige Riffe gebildet, die in Form und Vielfalt auf der Erde einmalig sind.
Für viele Touristen verkörpern die Inseln mit ihren traumhaften weißen Stränden den Traum von Einsamkeit, Erholung, Entspannung und Urlaubsromantik.
Die Malediven - ein Eldorado für Taucher,

Schnorchler und Faulenzer - auf ihrer Trauminsel. Wir lernen eine Insel mit ihrer Tauchbasis und die gigantische Unterwasserwelt kennen. Die Taucherinsel Bathala ist eines der letzten besonderen Tauchgebiete und traumhaften Riffen im Ari Atoll. Wir tauchen in eine Unterwasserwelt mit Großfischen, herrlichen Unterwasserlandschaften und zauberhaften Korallen.
Lassen Sie sich überraschen!
Sie sehen beeindruckende und unvergessliche Aufnahmen über und unter Wasser in HD Qualität. Im Anschluss an die Vorführung steht Herr Neumann für Fragen zur Verfügung.

5806 Mo, 27.01.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Lutz Neumann

Thailand - schönstes Reiseland Asiens...

Filmvorführung - Anmeldung erforderlich.
Thailand - Eines der schönsten Reiseländer der Welt
Thailand liegt im Herzen Südostasiens zwischen dem Indischen Ozean und dem Südchinesischen Meer. Der Großteil der 65. Millionen Einwohner lebt im fruchtbaren Menam-Becken und in der Hauptstadt von Bangkok.
Im gebirgigen Norden bilden Bergketten die Grenze zu Myanmar, im Osten markiert der Mekong die Grenze zu Laos. Weiter südlich befinden sich die Ausläufer des Berglandes von Kambodscha.
Unser Film dokumentiert den Süden Thailands, ein Gebiet nördlich von Phuket - Khao Lak.
Von einem wunderschönen 4,5- Sterne Hotel unternehmen wir Ausflüge zu historischen Tempeln und deren Anlagen, geprägt von Buddha-Bildern und -Skulpturen, Holzschnitzereien, Stuckarbeiten, Intarsien - alles sieht man in den Tempeln mit viel Gold.
Wir besuchen den Wochenmarkt von Khao Lak, bewundern die Vielfalt der Produkte und genießen die Freundlichkeit und Geduld der Menschen.
Auf den Spuren des Tsunami vom 25.12.2004 sehen wir Dokumente des unerträglichen Leids der betroffenen Menschen. Eine Dschunken Fahrt in die Phang Nga-Bucht, einem Weltnaturerbe von unvergleichbarer Schönheit, sollte einer der schönsten Tage in Thailand werden.
Tauchen im Andamanensee, im Gebiet des Similan Islands war beeindruckend bei 32 Grad Wassertemperatur in 30 Meter Tiefe. Zum Abschluss unseres 4-wöchigen Urlaubs erleben wir das Thai-Neujahrsfest vom 12.April bis 14.April. Bewegende und unvergessliche schöne Tage in Thailand.
Sie sehen einen sehr interessanten und abwechslungsreichen Film mit viel Inhalt in HD Qualität.
Im Anschluss an die Vorführung steht Herr Neumann für Fragen zur Verfügung.

5807 Mo, 03.02.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Lutz Neumann



Sternenhimmel im Herbst

In einem anschaulichen Vortrag lernen Sie die Sternbilder kennen, die heuer im Herbst am Himmel zu sehen sind. In Wort und Bild werden einige besonders markante und schöne Gebilde vorgestellt, z.B. offene Sternhaufen, Gas- und Staubnebel, planetarische Nebel und Galaxien. Nebenbei wird kurz auf die Mythen eingegangen, die die alten Völker mit den Sternbildern verbunden haben. Ergänzend erhalten Sie eine Anleitung für das Lesen von Sternenkarten, damit Sie die regelmäßig in der Presse veröffentlichten Karten optimal nutzen können. Zum Abschluss des Vortrags wird der Herbsthimmel im Planetarium der Volkssternwarte präsentiert. Bei klarem Wetter gibt es auch einen Blick durch die Teleskope. Kinder bis 12 Jahre halbe Gebühr. Hinweis: Volkssternwarte (nicht Deutsches Museum!), Vortragssaal; Zugang durch den Hof.

5849 Sa, 16.11.13
18.00-21.00 Uhr € 10,00
Bayerische Volkssternwarte München, Rosenheimer Str. 145 h, Rainer Bönninghausen

Sternenhimmel im Winter

5851 Sa, 18.01.14
18.00-21.00 Uhr € 10,00
Bayerische Volkssternwarte München, Rosenheimer Str. 145 h, Rainer Bönninghausen

So geht die Energiewende: Exkursion nach Wilpoldsried, Klimaschutzgemeinde

Wildpoldsried ist eine Gemeinde im schwäbischen Landkreis Oberallgäu. Bundesweit und auch international bekannt wurde die kleine Gemeinde als Energiedorf, das mittels erneuerbarer Energien fünfmal soviel Energie erzeugt, wie es selbst verbraucht. In Wildpoldsried lernt man verstehen, wie die Bürger für die Energiewende gewonnen werden können und man kann sich selbst ein Bild davon machen, wie lebenswert es in einem Umfeld ist, wo die Energiewende nicht nur Vision ist, sondern schon umgesetzt wurde.
Wir fahren gemeinsam mit einem Bus nach Wildpoldsried und machen uns durch Besichtigungen und Vorträge ein Bild vor Ort.
Treffpunkt ist am Volksfestplatz Ebersberg um 07.00 Uhr.
Programm:
ca. 9.50 Uhr: Ankunft im Ökologischen Bildungszentrum KULTIVIERT
10.00 Uhr: Vortrag und Vorstellung unseres Projekts Wildpoldsried innovativ richtungsweisend - umgesetzte Projekte, Bürgerbeteiligung etc., anschl. Besichtigung Dorfheizung oder Biogas BHKW
12.30 Uhr: Mittagspause
14.00 Uhr: Besichtigung von Projekten im Dorf und/oder Windkraftanlagen (witterungsbedingt)
15.30 - ca.17:00 Uhr: Vortrag zur Windkraft mit Details wie Abstände, Gründung einer Bürgergesellschaft etc.
Rückkehr ca. 19:00 Uhr
Achtung: Anmeldung bis 26.09.2013!

5170 Sa, 12.10.13
7.00-19.00 Uhr € 29,00
Wilpoldsried

Anmeldungen unter: 08106-359035

Energie aus der Heimat im Einklang mit der Natur

Regenerative Wärmeerzeugung in Poing und Markt Schwaben
Ein vollautomatisches Biomasseheizwerk in Markt Schwaben deckt den Wärmebedarf von 60 Wohn- und Geschäftsgebäuden. Als Biomasse wird ausschließlich Wald- und Sägerestholz aus der Region verwendet.
In Poing wird aus 3000 Metern Tiefe heißes Wasser an die Oberfläche gepumpt und für die Fernwärmeversorgung eingesetzt. Über 300 Gebäude sind an das Fernwärmenetz angeschlossen. Fachkundige Mitarbeiter von Bayernwerk Natur führen durch beide Anlagen und stehen interessiertem Publikum zur Verfügung.
Wir treffen uns an der Geothermie-Heizzentrale Poing, Gruber Straße 61a, und fahren anschließend weiter zum Biomasseheizwerk Markt Schwaben, Adalbert-Stifter-Weg / Ecke Lilienthalstraße. Anreise mit PKWs, vor Ort Bildung von Fahrgemeinschaften!

5171 Sa, 25.01.14
10.00-13.00 Uhr € 3,00
Poing/Markt Schwaben, Robert Budde

Passivhäuser - Behaglichkeit bei höchster Effizienz

Wie funktioniert ein Passivhaus?
Bei den steigenden Öl- und Gaspreisen wollen immer mehr Bauherren möglichst unabhängig von externen Energiequellen sein. Ein ökonomisch vertretbarer Weg in diese Richtung ist der Bau eines Passivhauses.
Das Passivhaus ist ein konsequent weiterentwickeltes Niedrigenergiehaus, das mit weniger als 1,5 l Heizöl/m² im Jahr auskommt. Diese sensationelle Einsparung erreicht das Passivhaus allein durch seine beiden Grundprinzipien: Wärmeverluste vermeiden und Wärmegewinne optimieren!
In diesem Vortrag werden die wichtigsten Anforderungen an Planung und Ausführung eines Passivhauses behandelt. Anschließend steht Ihnen der Referent, ein zertifizierter Passivhausplaner, für Fragen zu diesem hochaktuellen Thema zur Verfügung.

5179 Mi, 06.11.13
20.00-22.00 Uhr € 8,50
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, Ostrazimmer, Walter Kressirer



Gartenräume - Gartenträume

Wie lege ich meinen Garten an?
Wollen Sie einen Garten neu anlegen oder sind Sie mit Ihrem jetzigen Garten unzufrieden? Vielleicht spüren Sie ja, dass irgendetwas nicht passt, nur wissen Sie nicht was.
Der 1. Abend gilt der Theorie - Grundprinzipien der Gartengestaltung werden aufgezeigt, verschiedene Gartentypen vorgestellt, Ansprüche an den Garten hinterfragt, Größe und Perspektive betrachtet und nicht zuletzt die Pflege angesprochen.
Der 2. Abend dient dem Vorstellen der eigenen Gärten mit Hilfe von Bildern (jetzt schon machen!!) oder Plänen und dem gemeinsamen Überlegen, was wie wirkt, was eventuell fehlt und warum. Wünsche sollen geäußert werden, Möglichkeiten der Umsetzung diskutiert werden.
Am 3. Abend sollen die "Hausaufgaben", das Erstellen eines Gartenplanes, besprochen werden und Vorschläge zur Verwirklichung gemacht werden, damit Ihr Traum vom Garten Wirklichkeit wird.

5180 ab Mo, 07.10.13
3 x 19.00-21.30 Uhr € 50,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, Ostrazimmer, Elke Kressirer

Bayerns Urzeit - ein Fall für Fossilienexperten

Für Kinder ab sechs Jahren mit ihren Eltern/Großeltern
In den unscheinbaren Gesteinen unter unseren Füßen steckt Bayerns spannende Erdgeschichte. Vergangene Landschaften wie Wüsten, tropische Ozeane, aber auch Meteoriteneinschläge haben ihre Spuren in den Gesteinen hinterlassen.
Was Bayern in seiner Jahrmillionen langen Vergangenheit erlebt hat, erforscht ihr selber mit Hilfe der Gesteine und der Fossilien des Museums. Im Anschluss "versteinert" ihr Korallen, Muscheln und Schnecken und dürft euren selbstgemachten Fossilstein mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: Arbeitskittel und Materialgeld € 3,00
Anmeldung erforderlich.

5520 Fr, 15.11.13
15.00-18.00 Uhr € 13,00
München, Geologisches Museum, Luisenstraße 37, Pamela Itzelsberger und Elisabeth Jobe

Führung vor und hinter die Kulissen des Tierparks

Was ist der Unterschied zwischen einem Alligator und einem Krokodil? Diese und viele interessante Fragen und Antworten erwarten Sie bei dieser spannenden Reise in die faszinierende Welt der Hellabrunner Zootiere. Bei unserem Rundgang hören wir aber natürlich auch Unterhaltsames aus dem Tierparkalltag und lernen etwas von den Marotten einzelner Tierpersönlichkeiten kennen. Als besonderen Höhepunkt werfen wir auch mal einen Blick hinter die Kulissen, was bei einem normalen Tierparkbesuch nicht möglich ist.
Die Führung findet bei jedem Wetter statt.
Treffpunkt: Tierpark Hellabrunn, Flamingoeingang (Parkplatz an der Siebenbrunner Straße).
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
Kinder bis 14 Jahre € 16,50; Der Eintritt in den Tierpark ist inklusive, Zugang zum Tierpark ist erst ab dem Führungzeitpunkt möglich.
Kinder unter 6 Jahren können leider seitens des Tierparks nicht teilnehmen.
BItte beachten Sie: Bei allen Führungen wird auf das Wetter und aktuelle Anlässe Rücksicht genommen und der Rundgang ggf. angepepasst. Es kann daher vorkommen, dass die Führungen nicht zu 100% dem Ausschreibungstext entsprechen. Alle Führungen sind so konzipiert, dass auch bei mehrmaliger Teilnahme immer wieder Neues zu entdecken ist.

5530 Sa, 05.10.13
15.30-17.00 Uhr € 19,50
München, Tierpark, (Flamingoeingang), Alemannenstraße, Tierpark Hellabrunn

Familien-Führung

Kleine Forscher sehen alles anders. Gerade in der Welt der Tiere gibt es soviel Spannendes, das enträtselt werden muss. Winzige Tiere sind groß, große Tiere sind riesig, oder doch nicht? Wie sehen die Nester der Flamingos aus? Müssen Elefanten Fußnägel schneiden? Und kann man die Fledermäuse
tatsächlich auch schreien hören? Vielleicht wird aus dem einen Lieblingstier doch ein anderes? Auf unserer Tour sind kleine und große abenteuerhungrige Entdecker und ihre Fragen herzlich willkommen!
Treffpunkt: Tierpark Hellabrunn, Flamingoeingang (Parkplatz an der Siebenbrunner Straße).
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, Zugang zum Tierpark ist erst ab dem Führungszeitpunkt möglich.
Kinder bis 14 Jahre € 16,50; Der Eintritt in den Tierpark ist inklusive.
Kinder unter 6 Jahren können leider seitens des Tierparks nicht teilnehmen.
BItte beachten Sie: Bei allen Führungen wird auf das Wetter und aktuelle Anlässe Rücksicht genommen und der Rundgang ggf. angepepasst. Es kann daher vorkommen, dass die Führungen nicht zu 100% dem Ausschreibungstext entsprechen. Alle Führungen sind so konzipiert, dass auch bei mehrmaliger Teilnahme immer wieder Neues zu entdecken ist.

5531 Sa, 19.10.13
13.30-15.00 Uhr € 19,50
München, Tierpark, (Flamingoeingang), Alemannenstraße, Tierpark Hellabrunn

Nachtführung mit Nachtsichtgeräten

Nachts ist alles anders im Tierpark. Manche Tiere werden munter, andere haben außergewöhnliche Schlafplätze oder fressen die ganze Nacht. Auf einem ganz besonderen Rundgang durch den dunklen Tierpark werden wir Spannendes über das Verhalten der Tiere in ihrem 24-Stunden-Rhythmus erfahren.
Jetzt sind alle Sinne gefragt, und Geräusche und Gerüche, die wir tagsüber "übersehen", bekommen ganz neue Bedeutungen. Deshalb freuen wir uns, Sie auf eine faszinierende Reise mit Nachtsichtgeräten in die Welt des Tierparks zu entführen.
Die Führung findet bei jedem Wetter statt, bei Regen muss jedoch leider auf die Nutzung der Nachtsichtgeräte verzichtet werden.
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
Teilnahme erst ab 16 Jahren möglich.
Zugang zum Tierpark ist erst ab dem Führungs-zeitpunkt möglich.

5533 Sa, 09.11.13
20.00-21.30 Uhr € 35,00
München, Tierpark, (Flamingoeingang), Alemannenstraße, Tierpark Hellabrunn



Der Hundeführerschein

Grundwissen Gefahrenvermeidung
Der Hund ist für viele Menschen ein treuer Begleiter, geliebter Spielgefährte und vollwertiges Familienmitglied. Dennoch kommt es leider immer wieder zu Unfällen, bei denen vor allem Kinder zu Schaden kommen. Der Kurs vermittelt Grundwissen zur Gefahrenvermeidung im Umgang mit Hunden. Ziel ist die Vorbeugung von Unfällen durch verbessertes Wissen über Hundeverhalten, Haltung und Erziehung. Mit diesem Kurs soll die Verbesserung der Mensch-Tier-Beziehung erreicht werden, so dass Sie unbeschwert Freude am Zusammenleben mit Ihren vierbeinigen Freunden haben können. Der Kurs eignet sich sowohl für erfahrene Hundebesitzer, als auch für Tierfreunde vor der Anschaffung eines Hundes und Jugendliche ab 14 Jahren. Der Kurs kann mit dem Ablegen einer schriftlichen Prüfung und dem Erhalt eines Zertifikates der Landestierärztekammer beendet werden. Die Dozentin, Dr. Eva Heidenberger, ist Fachtierärztin für Verhaltenskunde und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie hat über Hundeverhalten promoviert und arbeitet in eigener Praxis. Ein Lehrbuch kann für € 9,90 im Kurs gekauft werden.

5540 ab Mo, 13.01.14
6 x 9.00-11.00 Uhr € 75,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dr. Dorothea Lämmle

5541 ab Di, 14.01.14
6 x 19.30-21.30 Uhr € 75,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dr. Dorothea Lämmle

Vorbereitung auf die Amateurfunk-Prüfung (Klasse A und E)

Der Amateurfunk erlaubt weltweite Verbindungen mit selbst gebauten und gekauften Geräten auf den für den Amateurfunk international reservierten Frequenzbändern zwischen 1,8 MHz und 250 GHz. Der Betrieb einer Amateurfunk-Sendestelle erfordert eine Lizenz, die von der Bundesnetzagentur (BNetzA) nach bestandener Prüfung erteilt wird. Der Kurs vermittelt die Kenntnisse zur Erlangung der Einstiegslizenz-Klasse E, die nur Betrieb mit geringer Leistung auf den UKW-Bändern und zwei Kurzwellenbändern gestattet und die erweiterten Kenntnisse für die Klasse A (alle Bänder und volle Sendeleistung). Zur Vorbereitung auf die Prüfungen wird ein privates Training mit einem vom Ausbilder mit entwickelten kostenlosen Computerprogramm empfohlen. Praktische Übungen werden mit getrennter Terminabsprache in der Elektronikwerkstatt im Jugendzentrum Vaterstetten abgehalten. Morsekenntnisse sind zum Erwerb beider Prüfungen seit Herbst 2003 nicht mehr erforderlich. Die Teilnehmer sollen Zugang zu einem privaten PC haben.
Mindestalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer: ca. 14 Jahre. Höchstalter: keines.
Begleitmaterial: 2 Bücher und der Fragenkatalog sind von den Teilnehmern zu erwerben.

5553 ab Do, 10.10.13
22 x 18.00-21.00 Uhr € 55,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Hartwig Harm

Ein Nussknacker aus Holz - selbst gemacht...

Passend zur Weihnachtszeit: Mit diesem Nussknacker aus Massivholz knackst Du selbst die härteste Nuss... Das Werkzeug wird von der vhs gestellt, die Kosten für den Bausatz sind bereits in der Kursgebühr enthalten...
Anmeldung nur bis 1 Woche vor Kursbeginn möglich.
Für Kinder im Alter von 9-13 Jahren

5652 So, 10.11.13
10.00-15.00 Uhr € 26,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Thomas Reinl

Ein Roboter zum selber bauen...

...für künftige Ingenieure: Ein Roboter-Bausatz, ohne zu löten, ohne zu kleben...
Der Roboter funktioniert mit einem Zahnradriemen und einem Motor, die Holzteile sind vorgeschnitten. Das nötige Werkzeug wird von der vhs gestellt, der Bausatz ist in der Gebühr enthalten.
Anmeldung nur bis 1 Woche vor Kursbeginn möglich.
Für Kinder im Alter von 9-12 Jahren

5655 So, 26.01.14
13.00-17.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Thomas Reinl

Ruderboot mit Mechanik

Vorbildähnliche Konstruktion eines Ruderbootes, das von einem Elektromotor angetrieben, richtige Ruderbewegungen vollführt (schwimmfähig!). Die einfache Mechanik der Ruderaufhängung und das einfach zu montierende Schneckengetriebe führen zu einem schnell zu bauenden und funktionssicheren Modell.
Der attraktive Bausatz kann mit oder ohne den Ruderer gebaut werden. Das Boot kann auch nachträglich mit der die Ruderbewegungen vollführenden Figur ausgestattet werden.
Erforderliche Arbeiten: Sägen, bohren, trennen, kleben.
Für Kinder im Alter ab 11 Jahren
Anmeldung nur bis 1 Woche vor Kursbeginn möglich.

5658 So, 12.01.14
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Thomas Reinl

Wir bauen einen leuchtenden Weihnachtsstern

Von 8-11 Jahren
Der Weihnachtsstern Orion leuchtet wunderbar und ist eine sehr schöne Weihnachtsdekoration für jede Wohnung. Die Teile dieses Bausatzes bestehen aus Holz und sind bereits ausgesägt. Sie müssen nur noch geschliffen und geleimt werden. Der Weihnachtsstern kann natürlich nach Belieben bemalt werden. Er hat einen Durchmesser von 30 cm.
Materialkosten in Höhe von € 13,50 sind in der Kursgebühr enthalten.
Wegen Bestellung der Bausätze bitte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn anmelden!

5659 Sa, 16.11.13
10.00-13.00 Uhr € 27,50
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5, Thomas Reinl

Lötkurs für Kinder (von 8 bis 11 Jahren)

Löten ist eine richtige Kunst! Doch wie stellt man eine richtige Lötverbindung her, was braucht man dazu und was muss dabei beachtet werden?
Anhand verschiedener Lötübungen, wie z. B. Lötgitter und Anfertigen lustiger Drahtfiguren, könnt Ihr diese Kunst erlernen. Danach fertigen wir eine kleine elektronische Schaltung und nebenher erfahrt Ihr, wie die dazu notwendigen elektronischen Bauteile funktionieren.

5660 Sa, 25.01.14
10.00-16.00 Uhr € 44,00
In der Kursgebühr ist das Material im Wert von € 20,00 inbegriffen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Herbert Herz



Science-Lab e.V.
... ist eine unabhängige und gemeinnützige Bildungseinrichtung, die Kindern die Grundlage für lebenslanges und eigenständiges Lernen eröffnet. Wir begleiten und unterstützen Kinder auf ihrem Weg, Antworten auf ihre Fragen aus Natur, Technik und Umwelt zu finden. Science Lab e.V. vermittelt nicht einfach Wissen, sondern eine Methode, Lernen zu lernen, hier werden Kinder selbst zu Forschern.
Noch weitere Fragen, dann informieren Sie sich doch unter www. science-lab.de.

Elektrizität (6-9 Jahre)

Was ist Strom? Woher kommt der Strom? Wie macht man Licht aus Strom? Wie funktioniert ein Schalter? Was ist ein Elektromagnet? Mit viel Spaß und spannenden Experimenten gehen wir diesen Fragen und vielen anderen Fragen rund um Elektrizität auf den Grund. Wir bauen einen Alarmanlage und erforschen, wie Windkraftwerke funktionieren.
Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit, Getränk.
Eingang neben Hypobank. Gebühr inkl. Materialkosten.

2132 Sa, 12.10.13
9.00-12.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum 3 , Michaela Schnutenhaus

Adventsspezial (6-9 Jahre)

Weshalb dreht sich eine Weihnachtspyramide? Warum streuen wir im Winter Salz auf die Straße? Wieso gehen die Plätzchen beim Backen auf? Und wie funktioniert eigentlich die Weihnachtsbaumbeleuchtung? Mit allerhand pfiffigen Experimenten wollen wir diesen und anderen winterlichen Fragen auf den Grund gehen. Wir lassen Eisblumen in Milch aufgehen und versuchen, selber Eis herzustellen - ganz ohne Kühlschrank.
Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit, Getränk.
Eingang neben Hypobank. Gebühr inkl. Materialkosten.

2133 Sa, 14.12.13
9.00-12.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum 3 , Michaela Schnutenhaus

Ton und Klangwerkstatt (6-9 Jahre)

Es muss nicht unbedingt laut sein, wenn es um Schall geht. Wie entstehen Töne überhaupt? Was ist der Unterschied zwischen einem Ton und einem Geräusch? Kann man Töne auch fühlen? Zusammen mit der Kursleiterin werden die Kinder Töne sichtbar und spürbar machen. Sie werden erforschen, wie Töne an unser Ohr kommen und wie wir Instrumente selbst bauen können.
Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit, Getränk.
Eingang neben Hypobank. Gebühr inkl. Materialkosten.

2134 Sa, 08.02.14
9.00-12.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum 3 , Michaela Schnutenhaus

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de



Schnee statt Gips - Winterfotografie

Der Winter ist für das Fotografieren eine besonders reizvolle Jahreszeit, doch gilt es für perfekte Aufnahmen einige Schwierigkeiten zu meistern. Harte Kontraste, große weiße Flächen im Motiv, all das täuscht die Automatik der Kamera und führt leicht zu unbefriedigenden Ergebnissen. Personen sind nur dunkle Silhouetten, der Schnee ist grau und sieht aus wie Gips.
Sie lernen die Hintergründe kennen und nutzen gezielt die manuellen Kameraeinstellungen für optimale Bilder.
Nach einer kurzen Einführung in die theoretischen Grundlagen begeben wir uns je nach Schneelage in die nähere Umgebung oder fahren ins Voralpenland, um reichlich praktische Übungen und Vor-Ort-Unterstützung zu gewährleisten.
Voraussetzungen: * Grundkenntnisse der Fotografie * Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit; dazu wetterfeste Kleidung und geignetes Schuhwerk für kurze Wanderung im Schnee sowie ein kleines (Hand-)Tuch für die Kamera.
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

5714 So, 23.02.14
10.00-17.00 Uhr € 75,00
Valepp/Spitzingsee, Dr. Jürgen Bochynek

Fotografieren am Wasser

Aufnahmepraxis und Bildgestaltung stehen bei diesem Workshop im Vordergrund.
Dabei üben wir insbesondere den Umgang mit den besonderen Herausforderungen, die das Element Wasser stellt. Einfrieren von Bewegungen, Langzeit-Belichtung, Umgang mit Spiegelungen und Reflexionen, Spitzlichter werden ebenso besprochen wie die Wahl ausgefallener Perspektiven.
Diese Exkursion richtet sich an “Motivjäger”, die Unterstützung bei bestimmten Aufnahmesituationen wünschen.
Gemeinsam schulen wir auch das “fotografische Sehen”, das Entdecken von lohnenswerten Motiven und die Wahl des besten Standorts.
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie, Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera
Mitzubringen: Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit, Stativ (falls vorhanden)
Bitte wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk für feuchte Böden mitbringen.

5720 Sa, 14.09.13
15.00-18.00 Uhr € 40,00
Ort wird kurzfristig festgelegt,
Dr. Jürgen Bochynek

Fotoexkursion: Herbst im Moor

Aufnahmepraxis und Bildgestaltung stehen bei diesem Workshop im Vordergrund.
Das Spiel mit Schärfe und Unschärfe, gezieltes Über- und Unterbelichten und das Experimentieren mit unterschiedlichen Brennweiten im Moor wird hier praktiziert.
Diese Exkursion richtet sich an “Motivjäger”, die Unterstützung bei bestimmten Aufnahmesituationen wünschen. Gemeinsam schulen wir auch das “fotografische Sehen”, das Entdecken von lohnenswerten Motiven und die Wahl des besten Standorts
Voraussetzungen: * Grundkenntnisse der Fotografie * Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit, Stativ (falls vorhanden); dazu wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk für feuchte Böden sowie ein kleines (Hand-) Tuch für die Kamera.
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

5722 Sa, 19.10.13
15.00-18.00 Uhr € 45,00
Chiemgau, Dr. Jürgen Bochynek

Lichter der Stadt

Die Nachtfotografie bietet die faszinierende Möglichkeit, Motive in ein ganz spezielles Licht zu tauchen. Für gute Nachtfotos braucht es gar nicht viel.
Dieser Kurs ist sowohl als Schnupperkurs für Fotoeinsteiger als auch für fortgeschrittenere Fotografen gedacht, für die das Thema Nachfotografie Neuland ist. Aber auch “Motivjäger”, die die technischen Hintergründe beherrschen, aber gerne gemeinsam geeignete Locations erkunden, kommen hier auf ihre Kosten.
Nach einer kurzen Einführung in die Besonderheiten der Nachtfotografie gehen wir gemeinsam auf die Nachtpirsch. Mit den passenden Kamera-Einstellungen üben wir gemeinsam den Umgang mit längeren Belichtungszeiten, gezielter Unterbelichtung oder das Arbeiten mit dem Stativ und werden so eine Reihe von nächtlichen Eindrücken einfangen.
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie, Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera
Mitzubringen: Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit, Stativ, Fernbedienung (falls vorhanden)
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

5724 Di, 26.11.13
16.30-21.30 Uhr € 40,00
München, Dr. Jürgen Bochynek

Nah- und Makrofotografie

Egal ob Sie eine Sammlung fotografisch festhalten wollen, Produktfotos für z. B. Ebay erstellen möchten oder Detailaufnahmen von Gegenständen oder kleinen Tieren anfertigen möchten, Nah- und Makroaufnahmen haben einen festen Platz in der Fotografie und üben oftmals einen ganz speziellen Reiz auf den Betrachter aus, denn sie zeigen uns Details und Blickwinkel, die uns im Alltag oft verborgen bleiben. Oftmals schreckt uns zwar der extreme Aufwand ab, mit dem Profis solche Fotos anfertigen doch es geht auch anders.
In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen Mitteln und ein wenig Ideenreichtum ansprechende Produktfotos anfertigen können und was Sie benötigen, damit Ihnen beeindruckende Makroaufnahmen gelingen. Welche “Hardware” ist notwendig und welche Alternativen gibt es? Wie kann ich meine Aufnahmen noch verbessern?
Sie werden erstaunt sein, wie einfach es sein kann, hochwertige Fotos zu erzeugen, die keinen Vergleich vor professionellen Bildern zu scheuen brauchen.

5725 Sa, 12.10.13
10.00-12.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Christian Dersch

Makro Workshop

Wollen sie Detailaufnahmen von Tieren, Pflanzen oder Gegenständen erstellen, oder Produktfotos für einen Katalog, oder eine Sammlung fotografisch festhalten?
Die (digitale) Makrofotografie hat mit ihrem Einblick in die faszinierende Welt der Nähe einen festen Platz in der Fotografie und übt einen ganz speziellen Reiz auf den Betrachter aus, denn sie zeigt uns Details und Blickwinkel, die im Alltag oft verborgen bleiben.
Oftmals schreckt uns auch der extreme Aufwand ab, mit dem Profis solche Fotos anfertigen, doch es geht auch anders. In diesem Kurs möchte ich sie für die Probleme der Fotografie im Nahbereich sensibilisieren und ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen Mitteln und ein wenig Ideenreichtum ansprechende Nahaufnahmen anfertigen können.
Neben einem theoretischen Teil wird ausreichend Gelegenheit geboten, das Erlernte mit der eigenen Ausrüstung unter Anleitung zu üben und am Ende mit den Ergebnissen der anderen Teilnehmer zu vergleichen.
Ablauf:
ab 10:00 Uhr - Vorbesprechung, theoretischer Input, Übersicht über Ausrüstung
ca. 10:00 - 16:00 Uhr - Makro-Workshop im Studio und im Gebäude der VHS
ca. 16:00 - 18:00 Uhr - (ggf. kurze Bearbeitung der Fotos auf eigenen Geräten), Nachbesprechung der erstellten Fotos in der Gruppe und Vergleich mit den anderen Teilnehmern.
An diesem Tag ist eine kurze Mittagspause nach Absprache geplant, bitte Getränke für zwischendurch selbst mitbringen.
Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), stabiles Stativ, sofern vorhanden Makro-Ausrüstung, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera und/oder Handbuch in gedruckter Form dabei.

5730 Sa, 25.01.14
10.00-18.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Andreas Schernus und Christian Dersch

Umwelt, Natur, Technik

HDR-Fotografie - Theorie- und Praxis Workshop

Anfängerkurs - HDR (High Dynamic Range)-Aufnahmen zählen zu den anspruchsvolleren Aufgaben der Fotografie und Bildbearbeitung. Mit HDR-Aufnahmen ist es möglich, den Kontrastumfang eines Motivs im Bild so wiederzugeben, wie ihn das menschliche Auge wahrnimmt - vom hellsten Sonnenlicht bis zum tiefsten Schatten in einem Foto. Als Grundlage dient die Belichtungsreihe eines statischen Motivs, fotografiert von einem festen Standpunkt mit gleicher Blende, mit unterschiedlichen Belichtungszeiten und es entstehen ohne großen Aufwand faszinierende Aufnahmen von statischen Motiven. Im Kurs lernen Sie, wie Sie HDR-Bilder erstellen und was bei der Umsetzung zu beachten ist. Dafür reicht eine digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar), ein stabiles Stativ und die geeignete Software. Ablauf des Kurses:
1. Kurstag: ab 10:00 Uhr Vorbesprechung, theoretischer Input, anschließend Exkursion, Erstellen der Basisfotos für Ihre HDR-Aufnahmen
2. Kurstag: 10:00-16.00 Uhr - HDR-Workshop, EDV-Raum
An beiden Tagen kurze Mittagspause nach Absprache
Während der Exkursion erstellen Sie die Basisfotos für Ihre HDR-Aufnahmen; beim zweiten Tag erlernen Sie den Umgang mit dem Programm "Photomatix", bearbeiten selbst die von Ihnen erstellten Fotos und können diese im Anschluß mit den Ergebnissen der anderen Teilnehmer vergleichen.
Termine:
23.11. - 10:00 bis 16:00 Uhr, Treffpunkt Grundschule Wendelsteinstraße für Vorbesprechung / theoretische Grundlagen, anschließend Exkursion rund um die VHS
30.11. - 10:00 bis 16:00 Uhr EDV-Raum der vhs Vaterstetten, Bearbeitung der Fotos mit Photomatix
Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), stabiles Stativ, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera und/oder Handbuch in gedruckter Form dabei.

5735 € 65,00
Sa, 23.11.13 10.00-16.00 Uhr
Sa, 30.11.13 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Andreas Schernus

Adobe Photoshop für Fotografen

Adobe Photoshop - Grundlagen für Fotografen
Das Angebot richtet sich an engagierte Digitalfotografen für die Bildbearbeitung und Aufbereitung für den Druck bzw. digitale Veröffentlichung.
Seminarinhalte: * Bitmap, Graustufen, RGB und CMYK Farbräume * Gradation * Farbkorrektur * Kontrast * Bildoptimierung: Ausrichten, Skalieren, Ausschnitt, * Filter- und Effektwerkzeuge * Retusche * Ebenen * Maskentechnik * Text im Bild * Formate: RAW / JPG und Konvertierung * Photoshopassistenten * Bildschirmkallibrierung
In der Kleingruppe von max 6 Teilnehmer/innen können Wünsche gut integriert werden.
Für diesen Workshop wird sicheres Arbeiten am PC mit Windows vorausgesetzt.

6741 ab Di, 28.01.14
4 x 18.30-21.30 Uhr € 176,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Überblendschauen erstellen mit Aquasoft

Sie haben schöne Bilder gemacht und Videos erstellt? Dann verwandeln Sie Ihre Werke in eine lebendige Diashow. Ob Urlaub, Familienfeier oder Firmenpräsentation - mit ein paar einfachen Klicks können Sie perfekte Multimediashows erstellen. Sie fügen Bilder, Musik, Beschriftungen und Videos ein, packen Effektbausteine dazu und fertig ist Ihre individuelle Fotoshow. Diese fertige und persönliche Fotoshow können Sie jetzt ideal am Fernseher, Computer oder Beamer präsentieren. Sie können auch Ihre Diashow als Video per USB-Stick, als selbststartende Datei oder auf Blu-ray, AVCHD-Disc oder DVD gebrannt mitnehmen und so bei Ihren Freunden zu Hause zeigen.
Jede Menge Überblendeffekte und Bildeffekte machen aus Ihrer Diashow ein Meisterwerk. Ob Kameraschwenks und "Ken-Burns"-Effekte, Zoom und Bewegungspfade, Drehungen und Rotationen oder Ihre selbst erstellten Effekte - schnell und einfach runden Sie Ihre Diashow ab.

5740 So, 19.01.14
10.00-17.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Ulrich Steger

Adobe Lightroom

Adobe Photoshop Lightroom - Perfekte Bildqualität - schneller Workflow - übersichtliches Archiv
Diese Schulung verhilft Ihnen dank ausgeklügelter RAW-Werkzeuge in Lightroom zu perfekten Bildern in höchster Qualität. Sie lernen einen zügigen und zielstrebigen Workflow sowie den Einsatz der vielen hilfreichen Werkzeuge von Lightroom zum einfachen und sicheren Verwalten Ihrer Bilder.
Inhalte: * Farbkorrekturen * Korrekturpinsel und Verlaufsfilter * Retuschieren * Schärfekorrekturen * Fehlerkorrektur * Histogramm * Serien-Bildbearbeitung * Exportfunktion * Dateiformate * Lightroom-Bibliothek * Diashow * perfekter Workflow * Lightroom Tipps & Tricks.

5742 So, 17.11.13
10.00-18.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Oliver Schlecht

5743 So, 16.02.14
10.00-18.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Oliver Schlecht

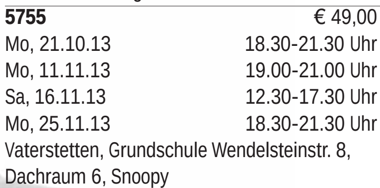
Aktofotografie mit zwei Modellen + Visagistin

Aktfotografie mit zwei Modellen, unterstützt durch eine Visagistin
Akt-Fotos bzw. Fotos mit erotischer Aussage sind "Eyecatcher", deren Wirkung sich der Betrachter kaum entziehen kann! Aber ist eine ästhetisch und aussagekräftige gestaltete Aktaufnahme ohne aufwendige Studioeinrichtung möglich?
In diesem Workshop befassen wir uns theoretisch und praktisch mit dem Thema der Gestaltung solcher Aufnahmen, beginnend bei der bereits durch eine Visagistin vorbereitetem Model, der richtigen Regie für den oft schwierigen Umgang zwischen Fotograf und Model, sowie dem cleveren Einsatz von (Dauer-)Licht mit einfacher Studioeinrichtung. Der Workshop richtet sich an Amateure, die bereits die Technik ihrer Digital-Kamera beherrschen und sich gerne unter Anleitung an diesem schwierigen Thema versuchen wollen.
Kursgebühr inkl. Modellgeld und Visagistin

5750 Sa, 08.02.14
10.00-18.30 Uhr € 139,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Andreas Schernus und Christian Dersch

Analoge Schwarz-Weiss-Fotografie: Filme und Abzüge

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die alte, analoge Welt des Films und handgemachten Abzügen in der Dunkelkammer. Hier gilt noch eine künstlerische Reduktion, die auch in modernen Zeiten gerade durch ihre Zeitlosigkeit besticht. Und es macht einfach Spass, mal wieder richtige Papierabzüge in der Hand zu halten, anstatt die Bilder nur auf dem Bildschirm zu sehen.
Folgende Punkte werden behandelt: * korrekte Belichtung & Körnigkeit * Film-Entwicklung (praktische Übung in der Dunkelkammer) * Kontaktabzüge * korrekte Belichtung und Kontraste * Papiergradationen und Multi-Grade Papiere * eigene Abzüge (in der Dunkelkammer)
Wir treffen uns zu einem ersten, theoretischen Teil in der Grundschule Vaterstetten (Wendelsteinstraße), dann habe Sie eine Woche Zeit zum Fotografieren... Daran anschließend geht es in die Dunkelkammer nach Weißenfeld - zunächst ein Abend lang zur Filmentwicklung und dann haben wir einen ganzen Samstag Zeit, unsere Abzüge zu erstellen. Bei einem letzten Treffen in der Grundschule (Vaterstetten) findet die Nachbesprechung statt und wir können uns über unsere Ergebnisse austauschen...
Die Teilnehmerzahl auf vier Personen begrenzt.
Materialgeld € 5,00 -10,00 je nach Menge und Grösse der Abzüge wird vor Ort erhoben.

5755 € 49,00

Mo, 21.10.13 18.30-21.30 Uhr
Mo, 11.11.13 19.00-21.00 Uhr
Sa, 16.11.13 12.30-17.30 Uhr
Mo, 25.11.13 18.30-21.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Snoopy





Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Der Weg zum guten Bild

Warum sind Katzenbilder süß und warum sind Architekturbilder kalt? Welche Sprache kann ein Bild sprechen und warum versteht das ein Dritter anders? Welche formalen Aspekte in der Bildsprache gibt es und warum sollte man sich nicht unbedingt daran halten? Und was kann jeder Teilnehmer machen, damit er “bessere” Bilder machen kann? Neben Bildgestaltung, Bildbesprechung wird auch auf mögliche technische Hilfsmittel eingegangen.

5767 € 59,00
So, 03.11.13 9.00-12.30 Uhr
So, 10.11.13 9.00-12.30 Uhr
So, 24.11.13 9.00-12.30 Uhr
So, 01.12.13 9.00-12.30 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Oliver Schlecht

Fotografie-Grundseminar

Technik und Material gekonnt einsetzen
Sie besitzen eine Spiegelreflexkamera bzw. eine Digitalkamera, die mehr Einstellungsmöglichkeiten als die Vollautomatik bietet? Sie haben jedoch Schwierigkeiten bei der Bedienung oder möchten mehr aus Ihren Bildern machen?
Das Ziel dieses Kurses ist es, die Grundlagen der Fotografie kennenzulernen und diese Kenntnisse mit Ihrer Kamera anzuwenden.
Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt:
* Grundlegende Bauteile einer Kamera; Blende und Verschluss * Motivprogramme und Kreativprogramme * Zeit- und Blendenautomatik * Objektivbrennweiten und ihre Verwendungsmöglichkeiten * Zusammenhang zwischen Blende und Verschlusszeit * was ist Tiefenschärfe und wie kann man sie beeinflussen * Tages- und Kunstlicht * Weissabgleich * ISO * Speicherformate * sinnvolles Zubehör und vieles mehr.
Bitte mitbringen: die eigene Kamera, Gebrauchsanweisung und evtl. eigene Fotos, mit denen Sie nicht zufrieden sind.

5770 Sa, 30.11.13
10.00-17.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Christian Dersch

Digitalfotografie Portraitworkshop

Porträts zählen zu den anspruchsvolleren Aufgaben der Fotografie. Darum wollen wir uns in diesem Kurs, in dem sie Ihre Fotografie-Grundkenntnisse erweitern können, dieser Thematik stellen und mit Elan und viel Spaß versuchen Ihre Vorstellungen in gute Fotos umzusetzen.
Dafür steht uns ein großzügiger und heller Raum zur Verfügung, den wir mit eigenem Equipment noch erweitern können. Damit für alle Teilnehmer die gleichen Voraussetzungen bestehen, werden wir mit Dauerkunstlicht arbeiten und mit dessen Hilfe unsere Amateurmodells ins rechte Licht rücken.
Da sich dieser Kurs an Anfänger richtet, sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig, die grundlegenden Bedienelemente (Blende, Verschlusszeit, Brennweite etc.) sollten sie jedoch kennen und Ihre Kamera sollte diese Einstellungsmöglichkeiten natürlich bieten.
Um vorab alle Fragen zu klären, treffen wir uns zu einem Vorgespräch (9.1., Realschule Baldham) bei dem wir auch den genauen Ablauf besprechen. Der Workshop (11.1., Grundschule Wendelsteinstraße, Vaterstetten) wird durch eine Mittagspause unterbrochen, um in lockerer Atmosphäre neue Ideen für den Nachmittag zu sammeln. Bei der Nachbesprechung werden wir Ihre Ergebnisse vergleichen und eventuelle Fragen klären.
Kursorte:
Vorbesprechung und Workshop - Grundschule Wendelsteinstraße, Vaterstetten
Nachbesprechung - Realschule Baldham

5780 € 69,00
Do, 09.01.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 11.01.14 10.00-17.00 Uhr
Do, 16.01.14 18.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Christian Dersch

Herbstausstellung des Fotoclubs im Rathaus Poing

Der Fotoclub Vaterstetten lädt zum zweiten Mal in diesem Jahr zu einer Ausstellung ein - erneut in einer der Mitgliedsgemeinden der Volkshochschule.
Auch in dieser Herbstausstellung wird eine breite Auswahl an fotografischen Arbeiten zu sehen sein - ob Portrait, Makro, Architektur, Natur oder Landschaftsfotografie...so vielfältig wie die Interessen seiner Mitglieder ist auch diese Bilderschau.
Neben den rund 60 großformatigen Fotos präsentiert der Club auch diesmal wieder eine hochkarätige Diaschau, die den Sitzungs-Saal des Rathauses Poing in eine Ausstellungsfläche für die “Gemälde aus Licht” werden lässt.
Lassen Sie sich auf die Sichtweisen der Fotografen ein und entdecken Sie neue, ungewohnte Perspektiven, **wir freuen uns auf Sie zur Vernissage am Freitag, den 18. Oktober ab 19.30 Uhr im Rathaus in Poing (Rathausstraße).**





Buchführung, Handy, iPad



Buchhaltung mit LEXWARE Buchhalter

Einsatzmöglichkeiten eines PCs im kaufmännischen Bereich
Das Seminar zeigt Ihnen, wie sie Ihre Buchführung selbst auf Ihrem Bürocomputer führen können.
Inhalt des Seminars:
Einrichtung von Mandanten mit Firmenstammdaten und Kontenrahmen (im Kurs SKR03) * Anlegen von Sach- und Personalkonten * Durchführung der Buchhaltung (Buchung von Geschäftsvorfällen aller Art unter Verwendung verschiedener Buchungsvarianten) * Debitoren-/Kreditoren-Buchhaltung, Offene-Posten-Buchhaltung * Auswertungen (Buchungsjournal, Summen- und Saldenlisten, Bilanz, GUV etc.) * Zusatzfunktionen wie Mahnverfahren und Zahlungsverkehr * Umsatzsteuer-Voranmeldung * Jahresabschluss und Jahreswechsel.
Im Rahmen des Kurses erfolgt eine kompakte Wiederholung der Grundbegriffe der Buchführung, geeignet für TeilnehmerInnen, die evtl. schon länger nichts mehr mit Buchführung “zu tun hatten”. Grundkenntnisse in Buchführung sind jedoch Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme an dem Kurs.

6510 Sa, 18.01.14
9.30-17.30 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Monika Gnahn

Erfolgreich bewerben im Internet

Stellensuche, Jobwechsel - Es kann jeden jederzeit treffen. Wer aber auf Jobsuche ist, kommt am Internet nicht mehr vorbei. Doch ob Job-Portal, Stellenangebot auf der Unternehmens-Site oder Initiativbewerbung - die Bewerbung via Internet hat so ihre eigenen Gesetze.
Das Seminar “Erfolgreich und effektiv bewerben im Internet” vermittelt einen Überblick über die Möglichkeiten des Webs zur Stellensuche, erklärt, wie Sie Jobbörsen, Bewerberdatenbanken, Business-Netzwerke oder die eigene Website effektiv für sich nutzen, und erläutert, welche Regeln der Online-Bewerber beachten sollte.
Unter Anleitung der Kursleiterin (selbständige Unternehmerin sowie Internet-Dozentin) recherchieren die Teilnehmer interessante Angebote, planen ihr individuelles, erfolgreiches Vorgehen und erstellen ein reales Bewerberprofil sowie eine Bewerbung für Jobportale oder den E-Mail-Versand. Es ist Zeit für konstruktives Feedback, viele Tipps, technische Fragen, nützliche Software und Aspekte der Datensicherheit.

6511 ab Fr, 11.10.13
2 x 18.30-21.30 Uhr € 64,50
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
EDV-Raum1, Kirsten Althof

Antworten zu Ihrem Windows-8- Telefon

Windows-8-Telefone bieten viele Vorteile. Das Bearbeiten von Office-Dokumenten, nahtlose Einbindung von Exchange und dem Skydrive, Erweiterung des Speichers durch MicroSD-Karten und eine vollständige weltweite Offline Navigation bei den Nokia-Geräten sind nur einige davon. An diesem Abend wird Ihnen das System Windows Phone 8, ein Überblick über die Systemeinstellungen und eine Auswahl von hilfreichen und nützlichen Apps vorgestellt. Außerdem gehen wir auf die Bedienung und Anpassung Ihres Gerätes ein. Ihre Fragen sind willkommen und einen Bereicherung für den ganzen Kurs. Bitte mitbringen: Ihr Windows8-Telefon, Ladekabel und falls vorhanden die Betriebsanleitung.

6521 Do, 17.10.13
18.00-21.00 Uhr € 27,00
Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum 2,
Andreas Tscherniwetz

iPad-Infoabend: Möglichkeiten & Grenzen

Das iPad hat sich innerhalb kürzester Zeit zum erfolgreichen portablen Kleinst-Computer entwickelt. Nicht nur für die private Mobilität sondern auch für den beruflichen Gebrauch bietet es nützliche Einsatzmöglichkeiten: mit dem IPad ist es auch von unterwegs einfach und komfortabel, mit Unternehmen, Kollegen und Geschäftspartnern in Verbindung zu bleiben. Mit Fingertipp lassen sich Verträge per Fernzugriff bearbeiten, Angebote prüfen und verwalten, Reisen buchen oder Unternehmenszahlen abrufen.
In diesem Seminar lernen Sie neben den Grundlagen des IPad für den alltäglichen und privaten Gebrauch wichtige Funktionen für den beruflichen Einsatz kennen: Wie funktioniert die Anbindung an heterogene und Firmennetzwerke, so dass ich auch von Unterwegs auf Emails, Kalender und Kontakte zugreifen kann, wie nutze ich das IPad zu Präsentationszwecken, welche Business-Apps sind wichtig und sinnvoll usw.
Sie können (falls vorhanden) Ihr eigenes iPad mitbringen, oder auf vorhandenen iPads arbeiten. Kursteilnehmer erhalten beim Kauf eines neuen Apple iPads 20 % auf Apple Care Protection Plan.

6522 Mi, 09.10.13
18.30-21.30 Uhr € 36,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum2, Kirsten Althof

Anmeldung unter:
08106-359035

iPad individuell - Workshop

Für Fortgeschrittene
Sie möchten mehr mit Ihrem iPad tun? Dieser Workshop richtet sich an Nutzer, die sich in den Grundfunktionen bereits auskennen und mehr Funktionen und Möglichkeiten des iPads im Alltag und in der Freizeit ausschöpfen wollen.
Aus dem Inhalt: 1001 Möglichkeiten mit Apps: App-Store: Die wichtigsten und schönsten Gratis-Apps für Fortgeschrittene * Apps für Ihre speziellen Interessen * Wisch & weg: Individuelle Einstellungen & Skins * Kommunikation mit anderen Macs, Windows-PC, Drucker, Kamera etc. * WLAN-Tricks * Zubehör: externe Tastaturen, Adapter & Co. * iTunes, iCloud & Co.: Daten verwalten, speichern, synchronisieren * Warum es iTunes gibt * Alternativen zu iCloud * Sicherheit: Das iPad schützen; Trojaner, Viren, Hacking & Co.: Sensible Daten schützen. Darüber hinaus ist Zeit für Tipps, Tricks und Ihre individuellen Fragen.

6523 ab Mi, 06.11.13
2 x 18.30-21.30 Uhr € 73,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum 2, Kirsten Althof

eBook und ePaper

Hier erhalten Sie eine Einführung in Theorie und Praxis zum Thema eBooks. Zu den Inhalten gehören eBook-Grundlagen und Datenformate, verschiedene Geräte als eBook-Reader sowie eBook-Software für den Computer.
Außerdem werden Ihnen verschiedene Bezugsquellen für eBooks und ePapers vorgestellt und wie Sie für Ihren eBook-Reader selbst Inhalte erstellen.

6526 Do, 24.10.13
18.00-21.00 Uhr € 23,00
Oberhaching, vhs Kurszentrum,
Raiffeisenallee 3, Andreas Tscherniwetz



FB6:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 18:23 Seite 79

Android Smartphone von Samsung

Jedes zweite Smartphone läuft mittlerweile mit dem Betriebssystem Android. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, Ihr Android- Smartphone von Samsung und seine vielfältigen Möglichkeiten besser kennen zu lernen und für sich zu nutzen. Kursinhalte: * Konfigurieren des Smartphones * Internet: Wie richte ich mit meinem Smartphone eine WLAN-Verbindung ein? Was muss ich beachten, wenn ich ohne WLAN ins Internet gehen will? * Email: Wie kann ich meine Emails mit dem Smartphone abrufen, beantworten und Mails schreiben? * SMS empfangen, verschicken und sichern * Kontaktverwaltung * Terminverwaltung * Fotografieren und Filmen * Musik: Wie nutze ich mein Smartphone als MP3-Player? Wie bringe ich meine Musik auf das Smartphone? * Apps: Was genau sind Apps? Wie finde ich heraus, welche für mich nützlich oder unterhaltsam sein könnten? Wie installiere und deinstalliere ich Apps? Die Kursinhalte werden anhand eines Samsung Smartphones gezeigt. Bitte bringen Sie - sofern vorhanden - Ihr eigenes Gerät mit, so dass Sie viele Dinge gleich vor Ort ausprobieren können.

6527 € 35,00
Do, 14.11.13 18.00-20.00 Uhr
Do, 21.11.13 18.00-20.00 Uhr
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203,
Monika Gnahn

GPS-Navigation im Outdooreinsatz

Sie interessieren sich für ein GPS-Handgerät oder ein GPS Smartphone? Aber erst der sichere Umgang mit dieser Technik führt Sie immer an das gewünschte Ziel.
Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über die am Markt angebotenen Geräte, stellt Ihnen die nötige GPS-Software vor und zeigt Ihnen die umfangreichen Möglichkeiten, die diese Technik bietet. Am Ende dieser Veranstaltung haben Sie die Gelegenheit nach Rücksprache mit den Dozenten, den für Sie passenden GPS-Intensivkurs zu belegen.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen:
Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de

6530 Di, 05.11.13
18.30-22.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler



GPS-Navigation Grundkurs

Ein Vorbereitungskurs zur Nutzung mobiler GPS-Outdoornavigation
Kursinhalte: Kartographie mit Projektionen und Netzen, PC mit GPS-Software, Tablet mit GPS-Software, GPS-Outdoorhandgeräte, Georeferenzierte Bilder aus der Digitalfotographie, Routen,Tracks, Waypoints, u.s.w. Sie lernen die grundlegenden Zusammenhänge mit einem Profiwerkzeug: der Software QUOVADIS (www.quovadis-gps.com) kennen.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de.

6531 € 65,00
Do, 07.11.13 18.30-22.00 Uhr
Di, 12.11.13 18.30-22.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

GPS-Navigation Geräte-Workshop

Der selbständige Umgang für den eigenen Bedarf und die Anwendung der GPS-Outdoornavigation werden anhand von GPS Handgeräten (z.B. Garmin sowie Hybridfabrikate) erlernt.
Kursinhalte: Kleine Gerätekunde, Geräte-Konfiguration, Verbindung mit dem PC und Datenaustausch. Garmin Mapsource und andere Austauschprogramme , Mapfunktionen, Kartenarten (Vektor und Raster), OpenStreetMap, Routen, Tracks und Waypoints für GPS-Handgeräte, Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung einer Tour. Voraussetzungen für Routingfunktionen und deren Einsatz. Sie lernen die grundlegenden Zusammenhänge mit einem Profiwerkzeug: der Software QUOVADIS (www.quovadis-gps.com) kennen.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de.
Voraussetzung ist die Teilnahme am Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.

6532 € 65,00
Di, 19.11.13 18.30-22.00 Uhr
Do, 21.11.13 18.30-22.00 Uhr
Kleingruppenkurs: Max 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Google Earth (GE) - ein virtueller Globus

Google Earth (GE) - ein virtueller Globus
In 2D oder 3D die Erdoberfläche mittels Sat- und Orthophotos die Welt erkunden. Reiserouten planen, Sehenswürdigkeiten bestaunen, Bilder, Wetter, Meereserkundung u.v.m.
Im Workshop werden die Navigationswerkzeuge aber auch eigenen graphische Erzeugnisse und GPS-Daten in GE erlernt.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089-61501033

6533 Do, 14.11.13
18.30-22.00 Uhr € 32,00
Kleingruppenkurs: Max 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

QuoVadis - eine optimale GPS-Software

Sie wollen auf digitalen Karten oder gedruckte Karten scannen und georeferenzieren und darauf eine Reise, eine Tour oder einen Ausflug planen, die geplante Tour auf ein GPS-Gerät überspielen,
die Karten für die Tour auszudrucken zum Mitnehmen, auf ein geeignetes Gerät überspielen und nach der Tour die tatsächliche Strecke vom GPS wieder zurück zu kopieren, zu archivieren und auf Karten darstellen? Dies alles und mehr erlernen Sie im Workshop “QuoVadis”. Sie erhalten einen Eindruck von der Leistungsfähigkeit des Programmes unter: www.quovadis-gps.de
Voraussetzung: vorhergehender GPS-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de.

6534 Sa, 23.11.13
10.00-18.30 Uhr € 78,00
Kleingruppenkurs: Max 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Kartographie Maritim

Auch wenn versierte Segler und Bootsfahrer den Umgang mit Papier- und Digitalkarten auf dem Navigationstisch pflegen, so unterscheidet sie häufig nicht viel von Neulingen, was das tiefere Verständnis von den Seekarten anbelangt. Um die Sicherheit der Navigation zu steigern, wird im Seminar der erfahrene Dozent und Karthograph nach einem kleinen spannenden Ausflug in die Geschichte der Kartographie, die aktuellen Problemstellungen der Erstellung von Seekarten (Papier, digitale Raster- und Vektorkarten) vermitteln.
Kursinhalte: Grundverständnis der Kartograpie * Kartenprojektionen * für Sportbootfahrer relevante Seekartographie * Verlässlichkeit und Nutzung für die Küste und großer Fahrt * Bathymetrie * Digitale Karten * Arten und Formate von digitalen Karten * WGS84 * Möglichkeiten der Digitalisierung von Papierkarten * Tipps und Tricks für die Bordpraxis

6535 So, 01.12.13
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Kleingruppenkurs: Max 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler



Berufliche Bildung, EDV

GPS-Navigation - Maritim

Zur Vorbereitung und Durchführung eines Segel- oder Motoryacht-Törns auf dem Meer findet die so genannte Laptop-Navigation immer mehr einen großen Zuspruch. Im Kurs wird sowohl vektororientiertes als auch pixelorientiertes digitales Kartenmaterial vorgestellt. Es werden - für den maritimen Bereich geeignete - Programme Mapsource (Garmin), sowie der Yachtnavigator/Vistanaut (Delius Klasing) für den Laptop vorgestellt. Der Transfer von Wegepunkte, Routen, aufgezeichneten Tracks und Karten zwischen PC und GPS wird besprochen und vorgeführt. Neben der elektronischen Navigation wird die Möglichkeit aufgezeigt, wie man mit dem Laptop über Kurzwelle oder Internet maritim nutzbare Wetterdaten erhalten kann.

Kursinhalte: * Vorbereitung der Navigation * Navigation während des Törns * Überblick über Software und digitale Seekarten * Wegpunkt-Planung * Routenplanung * Kurse absetzen * Trackaufzeichnung * Digitales Logbuch * Datentransfer * AIS *Tipps und Tricks * Freie Karten: OpenStreetMAP und OpenSeaMAP * Wetter auf See: Zorns Lemma, UGrib, zyGrib, SeaTTY, NAVTEX * aktuelle Entwicklungen auf dem "Navigationsmarkt": Smartphones und Tablet-PCs

Voraussetzung: Grundlagen zu GPS-Navigation im Outdooreinsatz und Karthographie sind wünschenswert (z.B. vorangegangene Kurse).

Webseite des Seminarleiters: www.schierl-online.de

6537 Sa, 25.01.14
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Auf Wunsch kann aufbauen ein Praxisseminar auf einer kleinen Segelyacht auf dem Chiemsee organisiert werden.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Hubert Schierl

GPS-Navigation - Maritim mit OpenCPN

Aufbauend auf das GPS-Maritim-Seminar wird an diesem Tag explizit mit dem kostenlosen Programm OpenCPN gearbeitet.

OpenCPN ist ein freies Software-Projekt (GPL) mit dem Ziel, ein plattformübergreifendes Seekarten und Navigationsprogramm ohne viel Schnickschnack, für den Einsatz unterwegs und/ oder als Routenplanungsprogramm, zu erstellen. Die derzeit aktuellste Version des Programms ist auf der Downloadseite zu finden. (www.opencpn.de)

Derzeitige Funktionen: Verarbeitung (Input) von GPS/GPSD Positionsdaten * Darstellbare Kartenformate: BSB Rasterkarten; S57 Vektorkarten; ENC; CM93/2 C-MAP Vektorkarten *

AIS Decoder * Wegpunkte / Autopilot Navigation * GRIB Daten Overlay (Einblendung/ Anzeige) * Programmoberfläche komplett anpassbar durch Sprachdateien (u.a. Deutsch) *

Unterstütze Betriebssysteme: XP, 7, Linux, Macintosh OSX

Kursinhalte: Installation * Plugins * Konfiguration * Karteneinbindung * Wegepunkte * Routen * Tracks * AIS * Wettergrib (i.V.m. zyGrib) * Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung der Navigation * Handhabung * Tipps & Tricks * Entsprechendes Übungs-Kartenmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung: GPS-Grundlagen (s. vorangehende Angebote), GPS-Maritim.

Webseite des Seminarleiters: www.schierl-online.de

oder Beratung: 08106 / 35 90 35
Bitte mitbringen falls vorhanden: Laptop (XP pro SP3 / Win7/8 ab HomePremium)

6538 So, 26.01.14
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Auf Wunsch kann aufbauen ein Praxisseminar auf einer kleinen Segelyacht auf dem Chiemsee organisiert werden.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Hubert Schierl

ApfelX: Apple Macintosh & OS X

Sie haben keine oder kaum Erfahrung am Computer und steigen mit dem Mac in die Computerwelt ein? Dann sind Sie hier richtig. Dieser Basiskurs 1 verschafft Ihnen an drei Abenden sehr praxisorientiert eine erste grundlegende Orientierung. Ganz in Ruhe machen Sie sich vertraut mit Maus, Tastatur und den Grundfunktionen des Mac-Systems und lernen es zu bedienen. Auf verständliche Weise erfahren Sie, welche Geräte Sie zusätzlich benötigen und was dabei zu beachten ist.

In einer Guided-Tour lernen Sie das Arbeiten mit den zahlreichen praktischen Apple-Programmen (Adressbuch, iCal, Mail, Safari, TextEdit, Vorschau etc.) und ihren Grundfunktionen kennen. Und natürlich gibt es viele Tipps, Zeit für praktisches Üben und ganz, ganz viele Fragen.

Bitte mitbringen: Wenn gewünscht: MacBook, Netzteil, Verlängerungskabel etc.

Teilnahmevoraussetzung: keine

6540 ab Do, 10.10.13
3 x 18.30-21.30 Uhr € 71,00
Basisseminar 1 für Einsteiger
Haar, Konradschule, Neubau, St.-Konrad-Str. 7,
UG EDV-Studio, Kirsten Althof

6541 Sa, 19.10.13
10.00-17.00 Uhr € 71,00
Basisseminar 1 am MAC
Haar, Konradschule, Neubau, St.-Konrad-Str. 7,
UG EDV-Studio, Kirsten Althof



**Senioren lernen anders!
Mit einer besonderen Pädagogik und Vorgehensweise werden ähnliche Lernziele erreicht wie in den anderen Computerseminaren.**

Erste Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie kamen noch nie in Berührung mit einem PC oder Laptop oder Sie wollen Ihren PC besser kennen lernen. In kleinen Schritten machen Sie sich mit der Maus und Tastatur vertraut und lernen wie man Programme startet und beendet. Nach dem Kurs beherrschen Sie einen Brief zu schreiben, aus zu drucken und zu speichern.

Vorraussetzung: keine. Anschlusskurs möglich.

6550 ab Mo, 23.09.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek und
Monika Gnahn

6551 ab Mo, 11.11.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6552 ab Di, 21.01.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6553 ab Mo, 14.10.13
4 x 14.00-17.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6554 ab Mo, 13.01.14
4 x 14.00-17.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Zweite Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie haben die ersten Hürden am PC überwunden und möchten tiefer einsteigen, bzw. ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen. In diesem Kurs lernen Sie, dass ein Textverarbeitungsprogramm noch mehr kann, als nur einfache Briefe schreiben. Folgende Themen werden behandelt: * Textbausteine * Bilder einfügen * einfache Tabellen * Umgang mit dem Internet und Mails * Anlegen und verwalten von Ordnern.

Voraussetzung: Teilnahme Kurs 6615 oder gleichwertige Kenntnisse.

Als weiterführenden Kurs empfehlen wir z.B. ''Word, Excel, Powerpoint und Outlook" (Kurs 6640)

6558 ab Mo, 14.10.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6560 ab Mo, 04.11.13
4 x 14.00-17.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6561 ab Mo, 27.01.14
4 x 14.00-17.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6562 ab Mo, 25.11.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6563 € 129,00
Di, 04.02.14 9.00-12.00 Uhr
Do, 06.02.14 9.00-12.00 Uhr
Di, 11.02.14 9.00-12.00 Uhr
Di, 18.02.14 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Dritte Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie haben einige Hürden am PC überwunden und möchten Ihr Wissen erweitern und vertiefen, bzw. Ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen.
In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie: * Ordnunghalten am PC * Texte optimal gestalten * Kleine Rechnungen mit der Tabellenkalkulation * Effektiver Surfen im Internet * Geschickt Mailen mit Anhängen * Auf Wunsch werden weitere Spezialthemen behandelt, wie z.B: Grußkarten * Bilder einfach bearbeiten (Größe und Ausschnitt) * Kleine Wartungsarbeiten am PC (Updates; Programminstallation, Sicherungen) * Sowie weitere Wünsche
Voraussetzung: Teilnahme Kurs "erste und zweite Schritte..." oder gleichwertige Kenntnisse.
Bitte das Skript aus dem vorangegangenen Kurs mitbringen!

6564 € 56,00
Mo, 04.11.13 9.00-12.00 Uhr
Mi, 06.11.13 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6565 € 56,00
Mo, 09.12.13 9.00-12.00 Uhr
Mi, 11.12.13 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6566 € 56,00
Mo, 18.11.13 14.00-17.00 Uhr
Mo, 25.11.13 14.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6567 € 56,00
Mo, 10.02.14 14.00-17.00 Uhr
Mi, 12.02.14 14.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6568 € 56,00
Di, 25.02.14 9.00-12.00 Uhr
Do, 27.02.14 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

DigiCAM / Bildbearbeitung - für Senioren

Das Bild im Computer liegt nicht nur im Profibereich voll im Trend. Ob mit Scanner, Digitalkamera, oder anderer Bildquelle - mit dem PC lassen sich Bilder bestens archivieren und bearbeiten. Im Kurs wird eine kostenlose Software eingesetzt. Eine CD mit kostenlosen Programmen wird zusätzlich zum Skript verteilt.
Kursinhalte: * Wie kommt das Bild im Computer? * DigiCAM und Scanner * Bildarchivierung * Aufbereitung der Bilder für das Internet * Versenden von Bilder per E-Mail * Ausdrucken von Bilder * Übertragung zu einem Fotoservice * Bildbearbeitung: Helligkeit, Kontrast, Farbe nachbearbeiten, Effekte, Bildmontage, Teilausschnitte * Tipps & Tricks
Voraussetzung: EDV-Grundlagen und Windows-kenntnisse!
Bitte eigene Kamera mitbringen - falls vorhanden.

6569 ab Mo, 17.02.14
3 x 9.00-12.00 Uhr € 76,50
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Fit für den Neustart und Wiedereinstieg in den Beruf

Sie wollen wieder ins Berufsleben einsteigen oder einen 400,00 € Job annehmen?
In diesem Kurs bekommen Sie einen Schnelleinstieg in alle Microsoft Office-Programme, wie Word, Excel und Powerpoint. Darüber hinaus werden Themen zum Internet (Recherche) und Outlook aufgegriffen.
Das Seminar kann auch als Wiederholung angesehen werden. Windows effektiv nutzen, moderne Korrespondenz mit Word, Excel- und Powerpoint-Basics.
Voraussetzung sind einfache Vorkenntnisse in Office-Anwendungen und Internet.
Kleingruppenseminar!

6580 ab Fr, 11.10.13
6 x 9.00-12.00 Uhr € 185,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6581 ab Mo, 13.01.14
5 x 8.45-12.15 Uhr € 185,00
Der Kurs findet 5x in der Woche von Montag bis Freitag statt
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Fit für den Neustart und Wiedereinstieg in den Beruf - Aufbauseminar

Das Aufbauseminar für "Fit für den Neustart" vertieft die Office- und Windowskenntnisse zur sicheren beruflichen Alltagstauglichkeit. Kursinhalte:
Brief- und Rechnungsgestaltung nach DIN * Sicherheit im Umgang mit Formatierung und Gestaltung von Worddokumente * Seriendruck (tabellarische Adressdaten und Daten aus Outlook) * Sicherheit mit Einbinden von Officeelementen (Grafiken und Exceltabellen in Word & Powerpoint) * Dynamisches Einbinden * Lange Dokumente * Repräsentative Excel-Tabellen * Sichere Anwendung von Excelformeln * Datenanalysetools (z.B. Pivot-Tabellen) * Sicherer Umgang mit Exceldatenbank-Elementen (Auto- und Spezialfilter, Erweitertes Sortieren), Sicheres Outlookmanagement (Email-Anhänge, Verteilerlisten, Terminanfragen, Aufgaben, Kontakte und Notizen managen, Datensicherheit) * Professionelle Recherchetechniken im Internet * Ordnungssystem mit eigenen Daten * Tipps & Tricks für den anspruchsvollen Büroalltag.
Voraussetzung: Teilnahme am "Fit für den Neustart" oder gleichwertige Kenntnisse.
Bitte die Seminarunterlage aus dem vorausgehenden Kurs mitbringen.
Kleingruppenseminar!

6583 € 112,00
Fr, 29.11.13 8.45-12.15 Uhr
Fr, 13.12.13 8.45-12.15 Uhr
Fr, 20.12.13 8.45-12.15 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6584 ab Mo, 20.01.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 112,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Soziale Netzwerke - Facebook & co

Facebook ist momentan in aller Munde und wird weltweit benutzt.
Im Kurs lernen sie die Oberfläche und die Einstellungen von Facebook kennen. Wie kann ich chatten? Wie finde ich alte Freunde? Wie schütze ich es vor Fremden? Und viele weitere Fragen werden im Kurs beantwortet.
Der Kurs ist auch für Eltern geeignet, deren Kinder in Facebook sind.

6590 Fr, 29.11.13
14.30-20.30 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6591 € 56,00
Do, 10.10.13 9.00-12.00 Uhr
Do, 17.10.13 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek



EDV-Basiswissen/Windows

Im Seminar werden Computer-Alltags-Themen behandelt und vertieft. Diese umfassen den effektiven Umgang mit Tastatur, Maus, Drucker, Scanner, Bildschirm, sowie die optimale Einstellung auf persönliche Bedürfnisse. Neben einen kleinen Einblick in die Computer-Funktionsweisen werden neue Trends auf dem Hard & Software-Markt besprochen. Im intensiven praktischen Teil werden windows-spezifische Funktionen eingeübt:
Professioneller Umgang mit Fenster und Dialogboxen des Windows-Betriebsystems * Öffnen/Speichern * Datenorganisation / -sicherung (Explorer) * Datenaustausch zwischen verschiedenen Programmen (Zwischenablage) * Schnelleinstieg: Einbetten von Daten (z.B. Bildern/Tabellen in Text) * Systemanpassung auf eigene Bedürfnisse * Strategien für Problemstellungen (Programmabsturz, Druckprobleme, Virenschutz, Internetnutzung, etc.) * Welches Programm brauche ich für welche Aufgabe (Software-Überblick für die Praxis).
Das Seminar ist für Computer-Einsteiger, aber auch für Selbstlerner mit Vorkenntnissen gedacht, die Ihre Kenntnisse auf solide Grundlage stellen möchten.
Voraussetzung für aufbauende Seminare wie: Word, Excel, Access, Internet, etc.

6600 ab Mo, 14.10.13
4 x 18.30-21.30 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6601 ab Mo, 13.01.14
4 x 18.30-21.30 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Word Kompakt

An 4 Abenden werden Sie fit für die Textverarbeitung mit Word 2010 gemacht. Neben den drei Formatierungsarten, werden eingebettete Grafiken und Tabellen behandelt. Zur Steigerung der Effektivität wird der Umgang mit Textbausteinen, Autokorrektur und Rechtschreib- und Grammatikprüfung eingeübt. Auf das Zusammenspiel mit anderen Officeanwendungen wird hingewiesen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps & Tricks im Umgang mit dem Programm.
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden.

6607 ab Mo, 04.11.13
4 x 18.00-21.00 Uhr € 112,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Kleingruppe
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6608 ab Mo, 27.01.14
4 x 18.00-21.00 Uhr € 112,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Kleingruppe
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Word Essentials

Bei diesem Kurs werden viele tolle Spielereien, die man mit Word machen kann weggelassen.
Es werden jedoch die Inhalte aufgegriffen, die immer wieder Ärger bringen im Schreib-Alltag:
Absatzformatierung und Seitenformatierung. Dazu zählt z.B. Einrücken von Textblöcken, Zeilenabstand, Anführungszeichen und Nummerierung, verschiedene Zeilenumbruchsarten. Der Seminarleiter zeigt auf, wie durch den Einsatz der so genannten Wordtabelle auf leidige Tabulatoren weitgehend verzichtet werden kann. Die Formatierung der Seitenränder und Seitenumbrüche mit Kopf und Fußzeilen sind ein weiteres gefragtes Thema.
Selbstverständlich können weitere Problemstellungen der Teilnehmer/innen behandelt werden.
Bitte mitbringen: Ihren Ärger mit der Textverarbeitung ;-)
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden.

6610 Fr, 27.09.13
15.00-21.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6611 € 56,00
Mo, 03.02.14 9.00-12.00 Uhr
Mi, 05.02.14 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Word Spezial: Weihnachts- & Geburtstagskarten

Aus der Begeisterung heraus wollen viele “schnell, schnell” mal eine Grußkarte einzeln oder in Serie für besondere Anlässe (Weihnacht, Geburtstag, Jubiläum, etc.) erstellen. leider kann aus der Begeisterung schnell Frust entstehen, wenn einige kleine, aber wesentliche Programm-Elemente nicht oder nur wenig bekannt sind. Unsere “Frustprophylaxe” umfasst:
Das richtige Format auf dem Bildschirm und im Ausdruck * WordART * Bilder einfügen * das richtige Bildformat * Zusammenwirkung von Bild und Textluss * Einzeldruck / Seriendruck * die richtige Farbe * Karte versenden als Mail * Tipps & Tricks

6613 Do, 14.11.13
9.00-12.00 Uhr € 26,00
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Word Spezial: Tabellen, Vorlagen, Formulare

Machen Sie mehr aus Ihrem Basiswissen! Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Word haben und nun tiefer in die Thematik einsteigen wollen oder die Umstellung von der Version 2003/XP oder 2007 auf 2010 lernen möchten sind Sie in diesem Kurs richtig.
Inhalt: * Tabellen * Vorlagen * Verzeichnisse * Einfügen von Excel-Tabellen, Vorlagen, Feldfunktionen * Serienbriefe. Ergänzende Wünsche können gern in den Kurs aufgenommen werden.
In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch für 17,00 € enthalten.

6614 Di, 18.02.14
18.00-21.30 Uhr € 32,00
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Word Spezial: Flyer und Plakate

Neben dem Briefeschreiben werden mit modernen Textverarbeitungsprogrammen häufig auch Plakate, Flyer, Einladungskarten, Gutscheine, etc. realisiert. Im Praxisseminar werden die grundlegenden Techniken dafür gelehrt. Insbesondere das Zusammenspiel: Text mit Grafik sowie Sonderschriftarten. Für die Zielsetzung relevante Word-Formatierungsarten werden wiederholt und vertieft.
Voraussetzung: Sie sollten bereits mit Word arbeiten. Sie können im Kurs ein entsprechendes Sonderskript des Herdverlages für 15,00 € erwerben.

6615 Do, 12.12.13
18.00-21.30 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Word Spezial: Seminar- und Bachelorarbeit

Querverweis - Inhaltsverzeichnis - Quellenangaben
Wissenschaftliche Arbeiten oder Seminararbeiten müssen besonders sorgfältig formatiert und gegliedert sein. Dieser Kurs widmet sich der Einbindung von Tabellen und Bildern, Bildunterschriften, automatischen Erstellen von Inhaltsverzeichnis, Quellen, Fußnoten und Querverweisen.
Voraussetzung: Grundlagen Windows und Word.
Ein Arbeitsbuch vom Herdt-Verlag kann optional erworben werden.

6618 So, 13.10.13
12.30-15.30 Uhr € 22,40
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Excel Kompakt

Im Seminar werden praxisnahe Beispiele (Haushaltsplan; Rechnungsformular; etc.) umgesetzt. Kursinhalte als “erster Einblick”: * Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten * Einstieg in Formeln und Funktionen * Problembereich Drucken mit Excel. Arbeiten mit MS-EXCEL setzt Kenntnisse in WINDOWS voraus. Ein Lehrbuch vom Herdtverlag kann optional erworben werden!

6631 € 84,00
Di, 08.10.13 9.00-12.00 Uhr
Di, 15.10.13 9.00-12.00 Uhr
Di, 22.10.13 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6632 € 112,00
Do, 20.02.14 18.00-21.00 Uhr
Fr, 21.02.14 18.00-21.00 Uhr
Kurzeinführung
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6633 € 56,00
Do, 20.02.14 9.00-12.00 Uhr
Fr, 21.02.14 9.00-12.00 Uhr
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Anmeldungen unter:
08106-359035

FB6:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 18:23 Seite 83



Excel Formeln und Funktionen clever nutzen

Das Kurzseminar richtet sich an Excel-Anwender, die sich mit den Formeln und Funktionen näher beschäftigen wollen, ihr Wissen vertiefen oder auffrischen wollen.
Kursinhalte: * Formeln und Funktionen eingeben * Verschiedene Bezugsarten einsetzen * Fehler finden und korrigieren * Finanzmathematische Funktionen * Datums- und Zeitfunktionen * Mathematische und trigonometrische Funktionen * Statistische Funktionen * Matrixformeln und -funktionen * Datenbank- und Textfunktionen * Logik- und Informationsfunktionen * weitere Tipps & Tricks.
Eine professionelle Kursunterlage (17,00 €) ist im Kurspreis enthalten.

6634 Fr, 18.10.13
15.30-21.00 Uhr € 85,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Werner Weickert



Excel Spezial 1

Excel Aufbauseminar/Datenanalyse
Für Excel-Anwender die ihr Wissen vertiefen und aufbauen wollen ist dieser Workshop eingerichtet.
Themenvorschläge: * Tabellen gliedern und Konsolidieren * Datenbankmanagement * Serienbrief * Filtern und Sortieren * Pivot-Tabellen * Matrizen und Matrix * Kommunikation mit Word * Makros aufzeichnen * Formatvorlagen * Diagramme bearbeiten * Mustervorlagen * Druckvorschau * Internettabellen dynamisch abgleichen * Tricks & Tipps.
Eine Kursunterlage (Herdtverlag) im Wert von 16,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.
Voraussetzung: Teilnahme am Excelkurs für Einsteiger oder gleichwertige Kenntnisse.

6635 Fr, 31.01.14
13.00-19.00 Uhr € 100,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Hubert Schierl

Excel-Haushaltsplan / -buch

Wenn ein geschäftlicher oder privater Haushaltsplan erstellt wird ist Excel fast immer die 1. Wahl.
In diesem Workshop wird praktisch die Aufgabe gelöst und eingeübt.
Kursinhalte: * Konzept * Tabellarische Darstellung * Berechnung * Bearbeitung * Einnahmen/Ausgaben/Bilanz * Kontostandentwicklung * Diagrammdarstellung * Druckvorbereitung und Ausdruck * Tipps & Tricks und Ausblick.
Voraussetzung: Besuch einer Excelkurzeinführung oder ähnliche Kenntnisse

6637 56,00
Di, 03.12.13 9.00-12.00 Uhr
Di, 10.12.13 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek



Excel-Pivottabellen und -charts

Pivottabellen und die damit verbundenen Pivotcharts zählen zu den zentralen Analysemöglichkeiten von Excel. In der Mathematik sind sie auch als Kreuztabellen bekannt. Daten mit identischen Einträgen können zusammengefasst, ausgewertet und verglichen werden.
Kursinhalte: * Pivot-Grundlagen * Berechnungsfunktionen * Anzeigevarianten * Daten in Pivots konsolidieren * Seiten-, Zeilen-, Spalten- und Datenfelder * Pivotbereich markieren, ein- und ausblenden von Gliederungen * Eigenschaften und Formatierung von Pivots * Pivot-Charts und deren Anpassung.
Das Seminar setzt grundlegende Excelkenntnisse voraus.
Webseite des Seminarleiter: http://www.schierl-online.de

6638 Fr, 17.01.14
14.00-17.30 Uhr € 62,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Hubert Schierl

Excel - programmieren mit VBA

Kursziel: selbständig Tabellenfunktionen und Makros entwickeln
Sie lernen, wie man Excel mit Hilfe der integrierten Programmiersprache VBA an Aufgabenstellungen und Benutzerwünsche anpassen und dadurch die Arbeit rationalisieren kann:
Programmierumgebung * Struktur und Format von VBA-Programmen * Erstellung von linearen, strukturierten und prozeduralen Programmen * ereignis-, objekt- und dialogorientierte Programmierung
Voraussetzung: Grundkenntnisse Excel. In diesem Kurs wird die in Excel vorhandene VBA- Hilfe verwendet, da sie jedem anderem denkbaren Begleitmaterial überlegen ist.

6640 € 145,00
Fr, 10.01.14 17.00-20.00 Uhr
Sa, 11.01.14 10.00-17.00 Uhr
So, 12.01.14 10.00-17.00 Uhr
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 104, Erich Niering

Datenverwaltung Access Grundkurs

Die Datenverwaltung gehört zu den wichtigsten PC-Anwendungen. Mit seiner leicht bedienbaren Programmoberfläche hat sich ACCESS als benutzerfreundliches Datenbanksystem für WINDOWS bewährt. Dieser Grundkurs vermittelt Ihnen am berufspraktischen Beispiel Einblick zu den Möglichkeiten der elektronischen Datenverwaltung.
Kursinhalte: Anwendung einer vorbereiteten Datenbank und gemeinsamer, schrittweiser Neuaufbau.
Neuanlegen der Datenbank , Entwurf und Erstellung der erforderlich Tabellen (inkl. Beziehungen), Verwendung von Abfragen (offene und integrierte), Aufbau von Formularen und Berichten; Bedeutung von Front- und Backend etc.
Nach Ablauf des Kurses sollten Sie abschätzen können, ob ACCESS die geeignete Anwendung für Ihre eigene Problemstellung ist.
Gebühr ist inkl. Herdt Unterlage Access (2010) für Windows

6650 € 133,00
Sa, 28.09.13 10.00-17.00 Uhr
So, 29.09.13 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

Datenverwaltung Access Aufbauseminar

Sie sollten das Ziel haben, ihre eigene einfache Anwendung aufzubauen oder eine bestehende Anwendung zu verstehen und Erweiterungen/Korrekturen vorzunehmen.
Der Aufbaukurs vertieft die im Grundkurs angesprochenen Elemente und zeigt weitere Möglichkeiten. Die wichtigsten Elemente werden intensiv angewendet und deren Möglichkeiten genauer betrachtet. Zusätzliche Funktionalität (z.B. Datenimport/-Export von/nach EXCEL), Bedeutung und Anwendung von Makros (im Vergleich zu WORD bzw. EXCEL), Berichtausgabe (einfach und parametrisiert).
Fragen, die für den Aufbau Ihrer eigenen Anwendung relevant sein könnten, werden nach Möglichkeit besprochen und Lösungen dafür erarbeitet.
Ausblick auf die Programmierung, die für bestimmte Problemstellungen unerlässlich ist.
Gebühr ist inkl. Herdt Unterlage Access (2010) für Windows

6651 € 133,00
Sa, 19.10.13 10.00-17.00 Uhr
So, 20.10.13 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

FB6:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 18:23 Seite 84

Datenverwaltung Access Programmierung

In diesem Seminar lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Programmierung in ACCESS kennen. Erweiterte Gültigkeitsüberprüfungen bei der Datenerfassung, spezifische Reaktionen auf Benutzereingaben und Änderungen der Eigenschaften von Formularen und Berichten stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Sie können auf einfache Art bereits erfasste Daten in Tabellen mittels SQL-Befehlen verändern oder ergänzen. Sie erstellen Prozeduren, die Sie an verschiedenen Stellen des Programms aufrufen.
Gebühr ist inkl. Buch: Access (07 oder 2010) - Programmierung / Automatisierung für Datenbank-entwickler
vhs-Intensiv: individuelle Betreuung.

6652 € 133,00
Sa, 07.12.13 10.00-17.00 Uhr
So, 08.12.13 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

Powerpoint

Bilder sagen mehr als Worte. Mit Hilfe von Powerpoint erstellen Sie eine Präsentation aus beliebig vielen 'elektronischen' Folien, deren Inhalt Sie selbst gestalten oder aus anderen Programmen übernehmen und verändern können. Unterschiedliche Übergangseffekte und Einblendzeiten erlauben eine anspruchsvolle Darbietung der Folien am Bildschirm ihres PCs.
Kursinhalte: * Allgemeine Programmbedienung * Erstellen, Gestalten, Ändern, Löschen von Folien * Übernahme bestehender Folien in Ihre Präsentation * Verknüpfen mit anderen Programmen * Aufbau und Ablauf der Bildschirmshow.

6655 € 110,00
Fr, 13.12.13 16.00-21.00 Uhr
Sa, 14.12.13 10.00-18.00 Uhr
Kleingruppenseminar.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6656 ab Di, 05.11.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 110,00
Kleingruppenseminar.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Präsentieren mit Prezi

So präsentiert man heute
Ob für Vortrag oder für's Web - faszinieren Sie Ihr Publikum mit einer dynamischen Prezi-Präsentation. Durch die Zoom-in/zoom-out-Technik können Sie ins Detail gehen oder einen Überblick verschaffen, Sie können Zusammenhänge herstellen oder Ziele visualisieren. Damit hinterlassen Sie garantiert Eindruck!

6658 Do, 05.12.13
18.00-20.00 Uhr € 24,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2;
UG131, Irena Jarni

Outlook Grundlagen

Microsoft Outlook ist das große Plus des OFFICE-Pakets von Microsoft. Mit diesem ´Desktop Information Manager´ lassen sich Nachrichten, Termine, Kontakte Aufgaben und Dokumente verwalten, Aktivitäten überwachen sowie E-Mails versenden. Nach einem Überblick über die Outlook- Elemente beschäftigen wir uns in diesem Grundlagenkurs mit den Kontakten, welche über ein einfaches Adressbuch hinausgehen, und der Emailfunktionen von Outlook. Dabei wird außerdem auf den Unterschied einer lokalen Verwendung von Outlook und der Anbindung an einen Exchange Server eingegangen.
Kursinhalt: * Outlook -Elemente (Email, Kontakte, Kalender, Aufgaben, Notizen) * Outlook Kontakte - das bessere Adressbuch Mail-Funktionen von Outlook * Ordnerablage (Ordnerstruktur, Persönlicher Ordner) Regelassistent und Kategorien * Outlook in Verbindung mit Microsoft Word * Einrichten und Anpassen von Outlook * individuelle Fragenstellungen
Teilnahmevoraussetzung: WINDOWS-Grund-kenntnisse.
Verwendete Version: Outlook 2010, dabei gibt es wenig Unterschiede zu den anderen Versionen

6660 Fr, 11.10.13
15.00-21.30 Uhr € 79,00
In der Gebühr ist eine Schulungsunterlage im Wert von 17,00 € enthalten
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Andreas Tscherniwetz

Outlook - Exchange

Mit Microsoft Outlook kann man den internen und externen Informationsfluss ganzer Firmen organisieren. Neben dem Versenden von Nachrichten besteht die Möglichkeit zur Verwaltung von Terminen, Besprechungen, Ressourcen und Aufgaben.
In diesem Seminar haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit Ihre Kenntnisse in Outlook mit Exchange-Anbindung zu erlernen und zu vertiefen, alle Funktionen kennenzulernen und damit ihre tägliche Arbeit zu erleichtern.
Kursinhalte: * Outlook -Elemente (Email, Kontakte, Kalender, Aufgaben, Notizen) * Einrichten und Anpassen von Outlook * Mail-Funktionen von Outlook * Regelassistent und Kategorien * Termine erfassen und verwalten, Besprechungen planen * Vertretung und Abwesenheitsassistent * Outlook in Verbindung mit Microsoft Word * individuelle Fragenstellungen
Teilnahmevoraussetzung: WINDOWS- und OUTLOOK-Grundkenntnisse. (z.B. Besuch von Outlookgrundlagen-Seminar)
Verwendete Version: Outlook 2010 mit Exchange Anbindung

6661 Sa, 09.11.13
10.00-16.30 Uhr € 79,00
Wenn Sie den Kurs gemeinsam mit dem Outlook-Grundlagenkurs buchen, reduziert sich die Gebühr auf 67,00 € (Bitte das Skript mitbringen).
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Andreas Tscherniwetz

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Microsoft Project

Mit dem führenden Produkt für Projektmanagement lernen die Teilnehmer sämtliche Phasen der Projektverwaltung kennen von der Projektidee bis zur Projektauswertung. Dies geht zunächst von der Planung und Eingabe der Vorgänge und der Verwaltung der Ressourcen über den Kapazitätsausgleich und der Vermeidung der Ressourcenüberlastungen bis hin zur Kostenberechnung und -überwachung und dem Projektcontrolling mit Basis-, Zwischenplänen und Berichten.
Kursinhalt: * Grundlagen des Projektmanagements * Eingabe geplanter Vorgänge und Meilensteine und Erstellen der Vorgangsbeziehungen * Netzplantechnik Arbeiten mit den Kalendern von MS Project * Eingabe und Zuweisung der Ressourcen sowie Beseitigen von Überlastungen Ansichten, Tabellen, Masken und Filter * Techniken der speziellen Terminplanung * Projekte aktualisieren, überwachen und kontrollieren
Bitte beachten Sie auch das Angebot: Projekt-management: Kurs 6817

6665 € 215,00
Fr, 15.11.13 15.00-21.00 Uhr
Sa, 16.11.13 10.00-18.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Werner Weickert

6666
Sa, 31.08.13 15.00-21.00 Uhr
So, 01.09.13 10.00-18.00 Uhr
gebührenfrei
Falls Sie zu dem vorgenannten Kurs keine Zeit haben, können Sie hier Ihr Interesse bekunden. Wir kommen auf Sie zu und vereinbaren einen passenden Termin mit Ihnen!
Werner Weickert

Hilfe! ich habe Windows 8

Das neue Microsoft Windows 8 bietet neue Funktionen und Möglichkeiten, die in diesem Kurs vorgestellt werden sollen. Neben der neuen Oberfläche sollen Themen wie Systemanpassung, Dateimanagement, Drucksteuerung und Datensicherung eine Übersicht über die neuen Funktionen des Betriebssystems verschaffen und den Umstieg erleichtern.
In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (12,80 €) enthalten.

6670 € 73,00
Mo, 30.09.13 18.00-21.00 Uhr
Mi, 02.10.13 18.00-21.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6671 Fr, 17.01.14
14.30-20.30 Uhr € 73,00
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6672 € 73,00
Fr, 24.01.14 9.00-12.00 Uhr
Fr, 31.01.14 9.00-12.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek



Umstieg auf Office 2010/2013

Für Word, Excel und Outlook Microsoft Office 2013 hat gegenüber Vorgänger-Version eine neue Benutzeroberfläche und viele neue Funktionen. Dieser Kurs bietet die Grundlage für einen effektiven Umstieg von älteren Office-Versionen und führt in die neuen Funktionen ein.
Kursinhalte:
Allgemein: Die neue Oberfläche (Mulifunktionsleiste, Minisymbolleiste, Live-Vorschau)
Word: * Neue Funktionen * Vorlagen * Formatierung * Serienbriefe * Grafiken
Excel: * Neue Funktionen * Formatvorlagen * Drucken * Formelassistent * Diagramme
Outlook: * Neue Funktionen * Nachrichten im Griff * Kontakte und Adressen * Termine * Aufgaben und Besprechungen * Outlook organisieren.
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung (WINDOWS und Office).
In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (17,00 €) enthalten.

6673 € 73,00
Mo, 07.10.13 18.00-21.00 Uhr
Mi, 09.10.13 18.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6674 Fr, 24.01.14
14.30-20.30 Uhr € 73,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6675 € 73,00
Di, 24.09.13 9.00-12.00 Uhr
Di, 01.10.13 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Quickstart am eigenen Laptop mit Windows Vista/7

Hier erhalten Sie Anregungen und Hinweise zum Arbeiten mit Windows Vista und Windows 7. Welche Systemprogramme finde ich wo und wofür und wie ist es mit der Sicherheit meines Geräts bestellt? Was ist der Unterschied zwischen Bibliotheken, Laufwerken und Ordner? Wie verwalte ich meine Dateien und wie mache ich welche Sicherung? Welche Updates muss ich durchführen und sind die wirklich kostenlos? Diese und viele andere Fragen werden in diesen Kurs beantwortet. Ihre Fragen sind willkommen und einen Bereicherung für den ganzen Kurs. Darüber hinaus erhalten Sie eine kurze Einführung in die Besonderheiten des Laptops, Funktionstasten und das Mobilitätscenter.
Bitte bringen Sie Ihr WindowsVista/Windows8-Geräte mit Ladegerät und einen USB-Stick mit.

6681 Fr, 25.10.13
14.30-21.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

Quickstart am eigenen Laptop mit Windows 8

Mit Windows 8 wurde die komplette Oberfläche umgestellt und für die Touchbedienung optimiert. In diesem Kurs bekommen Sie die Touchbedienung vorgeführt und erhalten Antworten zu Ihren Fragen über die Bedienung von Windows 8 und die Anpassung der Oberfläche, Nutzung des App-Stores und die Multimedia-Fähigkeiten Ihres Gerätes. Außerdem erhalten Sie eine kurze Einführung in die Besonderheiten des Laptops, Funktionstasten und das Mobilitätscenter. Ihre Fragen sind willkommen und einen Bereicherung für den ganzen Kurs.
Bitte bringen Sie Ihr Windows8-Geräte mit Ladegerät und einen USB-Stick mit.

6683 Fr, 18.10.13
14.30-21.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

Update auf Windows 8.1 am eigenen Gerät

Nicht zuletzt wegen der Probleme mit der neuen Oberfläche wird von Microsoft Ende Oktober ein umfassendes Update auf Windows 8.1 angeboten. In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht über die Neuerungen und werden auf Besonderheiten in der Durchführung des Updates hingewiesen. In diesem Zusammenhang klären wir folgende Fragen: Was ist der Unterschied zwischen Bibliotheken, Laufwerken und Ordner? Wie verwalte ich meine Dateien und wie mache ich welche Sicherung?
In diesem Kurs erhalten Sie die Informationen die für ein Update wichtig sind. Bei Interesse der Kursteilnehmer kann in einem Zusatzkurs das Update gemeinsam durchgeführt werden.
Bitte bringen Sie Ihr Windows8-Geräte mit Ladegerät und einen USB-Stick mit.

6684 Fr, 15.11.13
14.30-21.00 Uhr € 69,00
Bitte Ihren Laptop mitbringen
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

PDFs und ZIPs erzeugen und per Mail versenden

Handbücher, Beschreibungen, Rechnungen und andere Dokumente werden meist als PDF-Dateien weiter gegeben. Das hat den Vorteil, dass diese Dokumente im nach hinein kaum noch editierbar und damit manipulierbar sind. PDF -Dateien können Sie automatisch lesen, mit Hilfe von Acrobat Reader. Wenn Sie selbst eine PDF-Datei erzeugen wollen, brauchen Sie eine spezielle Software.
Im Seminar lernen Sie PDF- Dateien mit kostenloser Software zu erstellen und per Mail zu versenden. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses wird sein, große Datenmengen zu komprimieren um sie als so genannte ZIP-Datei zu versenden. Im Kurs üben Sie die Vorgänge Komprimieren und Dekomprimieren mit anschließendem Versenden als Mailanhang.
Voraussetzung: In der Lage sein E-Mail zu verschicken.

6685 Do, 12.12.13
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Ordnung und Sicherheit

Eine der Hauptaufgaben von Windows ist die Verwaltung der Daten auf der Festplatte. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den Überblick über Ihre gespeicherten Daten behalten.
Kursinhalte: * Funktionsweise des Windows Explorers * Ordner und Dateien anlegen, umbenennen, kopieren, verschieben, verknüpfen und sortieren * Dateien vor versehentlichem Überschreiben schützen * Löschen und Löschungen wieder rückgängig machen * Daten auf Diskette speichern * Daten sichern.
Voraussetzung: Windowskenntnisse!

6686 Do, 09.01.14
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6687 Do, 17.10.13
18.00-21.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Sicherheit im Umgang mit Online-Banking

Was im Geschäftsbereich üblich und von vielen Privatpersonen schon lange praktiziert wird, bereitet eine ganze Reihe von Menschen immer noch Sorgen: Homebanking und Aktienhandel über das Internet.
Im Kurs werden die zurzeit gängigen Verfahren vorgestellt, die möglichen Risiken aufgezeigt, sowie Verhaltensregeln besprochen um höchstmögliche Sicherheit zu erhalten.
Kursinhalte: * PIN und TAN * HBCI * Üben mit einem Testkonto * Umgang mit Bankingsoftware * Kontodaten sichern und exportieren * Watchliste (Wertpapiere) * Tipps und Tricks.

6693 Mo, 09.12.13
18.00-21.30 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Kinder sicher ins Internet

Informationsabend für Eltern und Interessierte
Sind sie besorgt, was Ihre Kinder im Internet treiben? Ihre Sorge ist begründet! Gewalt, Pornografie und Extremismus sind die Schattenseiten des Internets. Schützen Sie Ihre Kinder und helfen Sie Ihnen dabei verantwortungsbewusst mit dem Medium Internet umzugehen.
An diesem Präsentationsabend dreht sich alles um die Sicherheit für Ihre Kinder im Internet: * Wo lauern die Gefahren im Internet? * Welche Schutzmechanismen gibt es? * Wie kann man regulieren, wie oft, wann und auf welchen Seiten gesurft wird? * Welche Seiten eignen sich besonders für Kinder?
Ihre weiteren Fragen werden beantwortet und wir demonstrieren Ihnen aktuelle Kinderschutzsoftware.

6694 Di, 26.11.13
17.00-18.30 Uhr € 14,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Markus Bartsch

Erstellen einer Homepage mit Joomla!

Erfolgsfaktoren einer modernen Webseite sind aktuelle Inhalte und dynamische Funktionen. Für das kostenlose CMS-System Joomla! Version 1.8 werden keine speziellen Programmierkenntnisse benötigt. Der Kurs beinhaltet die wichtigsten Grundlagen und eine Auswahl nützlicher Funktionen. Schritt für Schritt erstellen die Teilnehmer Ihre persönliche Webseite mit Kontaktformular, einer Fotogalerie, einem Veranstaltungskalender und der Wettervorhersage.
Voraussetzungen: solide PC- und Internet-Kenntnisse

6696 € 139,00
Sa, 19.10.13 9.00-16.00 Uhr
So, 20.10.13 9.00-16.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Monika Zeevaert-Senger

Meine eigene Homepage - HTML-Basiswissen

In einfachen Schritten lernen Sie eine wirkungsvolle Homepage zu erstellen und zu gestalten.
Kursinhalt: Aufbau einer HTML-Datei, kostenlose Layout-Werkzeuge und Hilfsmittel, einfache Textformatierungen, Einbinden von Bildern und Grafiken, Aufbau von Hyperlinks, Einsatz von Tabellen und Listen, Veröffentlichung von Webseiten. Kursbuch ist inklusive.
Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse

6698 Sa, 12.10.13
10.00-17.00 Uhr € 52,00
Max 8 Teilnehmer
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

Meine eigene Homepage - Einsatz von CSS

Stylesheets bieten viele Möglichkeiten und sind eine unmittelbare Ergänzung zu HTML. Es handelt sich um eine Sprache zur Definition von Formateigenschaften einzelner HTML-Elemente, wie Schriftgröße, Farbhintergrund, Bildeinfügung, Seitenlayout u.v.m.
Kursinhalt: * Grundlagen CSS * Einbinden von CSS in HTML-Dokumente * Formatierung von Schrift, Absätzen, Tabellen, Rahmen etc. * Arbeiten mit DIV-Bereichen, Boxmodell und weitere CSS-Besonderheiten * Grundregeln guten Webdesigns (Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit).
Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse

6700 Sa, 19.10.13
10.00-17.00 Uhr € 64,00
Max 8 Teilnehmer
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

Homepage mit Wordpress

Wordpress ist ein klassisches Homepage-Werkzeug. Im privaten sowie kommerziellen Umfeld wird Wordpress genutzt, um Inhalte im Web zu publizieren - als Blog oder als klassische Homepage. In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit Wordpress und das Einrichten einer Testversion auf Ihrem eigenen Computer - egal, ob Mac oder Windows.

6703 ab Mo, 18.11.13
2 x 18.30-21.30 Uhr € 52,80
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Thomas Hümmler

Top-Positionen für Ihre Website durch SEO

Eine gute Position auf den Ergebnislisten der wichtigsten Suchmaschinen ist maßgeblich für den Erfolg einer Website. Sie erfahren in diesem Kurs, wie sie das Ranking und damit den Bekanntheitsgrad ihrer Webseiten - bei Google & Co. verbessern.
Kursinhalt: * Keyword-Bestimmung, Logfile-Analyse * Suchmaschinen und Kataloge: Anmeldung, Relevanzkriterien, Ranking * Site- und Suchmaschinenoptimierung * Nutzen von Web 2.0-Diensten * Tricks und Tools.
Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse.

6705 Fr, 13.12.13
18.00-21.00 Uhr € 30,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

Skype - Mehr als Internet-Telefonie

Kostenlos telefonieren mit dem Schatz in Australien - oder doch alle Lieben auf einmal in Bild und Ton per Videochat erreichen? Das und noch einiges mehr bietet das kostenlose Programm Skype. Erfahren Sie alles Nötige zur Gerätevoraussetzung, Installation und Anmeldung sowie zur praktischen Benutzung des Programms.

6707 Do, 28.11.13
18.00-20.30 Uhr € 25,00
Oberhaching , Wirtschaftsschule, Kastanienallee 18, Irena Jarni

Internet Spezial - Ebay & Co.: Tipps & Tricks

um Auktionshäuser im Web
Schnäppchen jagen, pfiffig Geschenke finden oder mit Fundstücken aus Keller und Speicher etwas nebenbei verdienen? Neben Ebay finden sich noch 300 andere Auktionshäuser und Verkaufsplattformen im Netz. In diesem Kurs erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen über das Bieten und Verkaufen bei Ebay & Co.: Wo biete ich am Erfolg versprechendsten welche Artikel an und wie verkaufe ich Gewinn bringend? Wie finde ich interessante Artikel, erkenne unseriöse Verkäufer und biete erfolgreich und mit sicherem Gefühl in einer Auktion? Neben vielen Tipps und Tricks runden fundierte Informationen zum Thema Sicherheit und zu rechtlichen Aspekten den Kurs ab.
Teilnahmevoraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6708 Sa, 16.11.13
10.00-14.00 Uhr € 39,00
Haar, Neubau GTB, St.-Konrad-Str. 7 EDV-Studio UG, Kirsten Althof

Gucci, Golf & Gummiboot

Workshop Verkaufen und Ersteigern mit Ebay 1
Schnäppchen jagen, pfiffig Geschenke finden oder mit Staubfängern aus Keller und Speicher etwas nebenbei verdienen? Im ersten Teil der offenen Kursreihe erfahren Ebay-Einsteiger sehr praxisorientiert und verständlich die wichtigsten Grundlagen über das Kaufen und Verkaufen bei Ebay: Was ist Ebay eigentlich und wie funktioniert es? Wie finde ich interessante Artikel, was ist “Mein Ebay”, wie erkenne ich unseriöse Verkäufer und biete erfolgreich und mit sicherem Gefühl in einer Auktion?
Im Praxisteil des Workshops sehen Sie, wie Sie Ihren mitgebrachten Artikel möglichst Gewinn bringend verkaufen: Wir stellen (gern auch mit eigener Kamera) ein Produktfoto her, formulieren einen aussagekräftigen Verkaufstext und stellen den Artikel ganz konkret bei Ebay ein.
Neben vielen Tipps und Tricks runden fundierte Informationen zum Thema Sicherheit und zu rechtlichen Aspekten den Kurs ab.
+++ Wichtig: Bitte bringen Sie zum Kurs einen Artikel zum Versteigern mit +++
Teilnahmevoraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse, Ebay-Mitglieds-Account. Wenn Sie noch nicht bei Ebay angemeldet sind, mailen wir Ihnen gerne eine Hilfe-Seite.

6709 Sa, 30.11.13
10.00-18.00 Uhr € 75,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, Raum 1, Kirsten Althof



FB6:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 18:23 Seite 87

Effektiver und sicherer Surfen im Internet

Für den Hausgebrauch und für den geschäftlichen Alltag reicht das Internetwissen allemal. Viele Nutzer haben da so ihr System entwickelt. Wozu also ein Kurs?
Von einem Profi kann man bekanntlich immer noch was lernen, so z.B. * Favoriten clever nutzen und diese ggf. übertragen * (Weiter)Suchen in einem eigenen Fenster oder Tab * Werbung möglichst unterdrücken * Optimierung der Recherche * Verhalten in Foren und Groups * Lauernde Gefahren erkennen * das bessere E-Mail-Geschäft * den Browser anpassen und warten (Cache löschen etc.) * Newsletter an/abmelden * Welcher Browser? * Cloudservices * Tipps & Tricks

6710 € 56,00
Mo, 02.12.13 18.00-21.00 Uhr
Mi, 04.12.13 18.00-21.00 Uhr
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Websites erstellen mit Adobe Dreamweaver

Mit Dreamweaver können Sie einfach und schnell Webauftritte mit Tabellen, Frames, dynamischen Effekten usw. gestalten.
Kursinhalt: Grundlagen des Web-Designs: * Informationsauswahl, Hyperlinks, Erscheinungsbild * Funktionen von Dreamweaver * Einführung in die Benutzeroberfläche * Einführung in das Site-Management * Bearbeitung und Formatierung von Texten * Integration von Bild und Text * Tabellen und Frames.
Vorkenntnisse: PC- und Internet-Erfahrung. Kleingruppe (3-6 Teilnehmer)

6712 Sa, 07.12.13
10.00-17.00 Uhr € 90,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

Dynamische Webprogrammierung mit Javascript

Diese Sprache wurde zu dem Zweck geschaffen, HTML-Autoren ein Werkzeug in die Hand zu geben, mit dessen Hilfe sich Web-Seiten optimieren lassen.
Kursinhalt: Techniken und Grundregeln der Webprogrammierung * Zusammenspiel von HTML, CSS und Javascript * Document Objekt Model (DOM) * Variablen * Operatoren * Bedingungen * Schleifen * Ereignisbehandlung * Datentypen. Praxisnahe Scriptbeispiele und Integration in HTML-Dokumente.
Voraussetzungen sind PC-Erfahrung und Kenntnisse der Programmierlogik sowie Erfahrung in HTML. Gebühr inkl. Skript (Herdtverlag)

6715 ab Sa, 11.01.14
2 x 10.00-17.00 Uhr € 180,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

Anmeldungen unter: 08106-359035

Jimdo - Webseitenerstellen leicht gemacht!

Info Jimdo ist ein Online-Dienst für die Erstellung von einfachen Websites. Vielfältige Designmöglichkeiten und Funktionen wie Blog, Gästebuch, Bildergalerie oder Kalender werden baukastenmäßig zu einer Website zusammengesetzt. Website planen, einrichten und gestalten - Texte und Bilder einfügen - Tabellen, Bilder-Galerien und Formulare
Vorab können Sie sich bei www.jimdo.de weitergehender informieren.
Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse
Ein professionelles Skript vom Herdtverlag ist in der Gebühr bereits enthalten.

6720 € 110,00
Fr, 08.11.13 15.00-20.00 Uhr
Fr, 22.11.13 15.00-20.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6721 € 110,00
Do, 24.10.13 9.00-12.00 Uhr
Do, 07.11.13 9.00-12.00 Uhr
Fr, 22.11.13 14.30-20.30 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Adobe Photoshop für Fotografen

Adobe Photoshop - Grundlagen für Fotografen
Das Angebot richtet sich an engagierte Digitalfotografen für die Bildbearbeitung und Aufbereitung für den Druck bzw. digitale Veröffentlichung.
Seminarinhalte: * Bitmap, Graustufen, RGB und CMYK Farbräume * Gradation * Farbkorrektur * Kontrast * Bildoptimierung: Ausrichten, Skalieren, Ausschnitt, * Filter- und Effektwerkzeuge * Retusche * Ebenen * Maskentechnik * Text im Bild * Formate: RAW / JPG und Konvertierung * Photoshopassistenten * Bildschirmkalibrierung
In der Kleingruppe von max 6 Teilnehmer/innen können Wünsche gut integriert werden.
Für diesen Workshop wird sicheres Arbeiten am PC mit Windows vorausgesetzt.

6741 ab Di, 28.01.14
4 x 18.30-21.30 Uhr € 176,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Adobe Suite Professional

Photoshop, Illustrator und Acrobat für den professionellen Einsatz
Das Angebot richtet sich an (Wieder-)Einsteiger/innen der professionellen digitalen Grafikaufbereitung bis zur Druckvorstufe oder Weiterverwendung für digitale Medien (Webseiten, Newsletter).
Aus der großen Adobe-Suite werden Kenntnisse vermittelt die den Pixelbereich (Photoshop), den Vektorbereich (Illustrator) und die Weitergabe (Acrobat) umfassen. Es werden Farbraum, Formate, Gradation und die Transformation von Formaten besprochen und praktisch geübt. Programmtypische Werkzeuge werden genutzt - die Technik, die dahintersteckt erklärt und eingeübt. Dazu erhalten Sie zahlreiche Profitipps eines langjährigen Praktikers.
Anhand von verschiedenen Problemstellungen werden wesentliche theoretische Zusammenhänge erkennbar aber auch praktische Lösungsansätze aufgezeigt.
Das Grundlagenseminar ist Voraussetzung für den Aufbaukurs. In diesem kommen weitere vertiefende Feinheiten und weitere Werkzeuge dazu. Die unverzichtbare Layertechnik, sowie die Ebenenzusammenführung wird hier erläutert und geübt. Je nach Wunsch kann an ersten eigenen Projekten gearbeitet werden.
Für diesen Workshop wird sicheres Arbeiten am PC mit Windows vorausgesetzt.
Dozent: Herbert Winkler, Kartograph, Tel.: 089 61501033 oder gps-winkler@t-online.de
Kleinstworkshop: max. 6 Teilnehmer!

6744 ab Di, 26.11.13
4 x 18.30-21.30 Uhr € 176,00
Schwerpunkt: Illustrator und Acrobat
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

6745 ab Di, 14.01.14
4 x 18.30-21.30 Uhr € 176,00
Schwerpunkt: Photoshop
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements - Grundlagen

Adobe Photoshop Elements ist ein leistungsstarkes Programm zur leichten Handhabung, professionellen Bildbearbeitung und anspruchsvollen Präsentation digitaler Fotos und Bilder im Privat- und Hobbybereich.
Kursinhalt: * Einscannen von Schwarz- Weiß- und Farbvorlagen * Bildoptimierung: Ausrichten, Skalieren, Ausschnitt, Kontrast, Farbkorrektur * Weiterbearbeitung von digitalen Bildern: Retuschieren, Filter und Effekte * Drucken von digitalen Bildern * Arbeiten mit Ebenen und Masken (Einführung) * Dateiverwaltung * weitere Photoshop-Werkzeuge und Assistenten
Kurspreis inkl. Schulungsunterlagen.
Voraussetzungen: PC- und Windows-Grundkenntnisse
Anschlusskurs: Photoshop Elements Aufbaukurs

6748 € 129,00
Sa, 23.11.13 9.00-16.00 Uhr
So, 24.11.13 9.00-16.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Monika Zeevaert-Senger

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements - Aufbaukurs

In diesem Aufbaukurs lernen Sie noch mehr Techniken und Möglichkeiten kennen mit Ihren Fotos zu arbeiten. Die Inhalte des Einsteigerkurses werden vertieft und erweitert.
Kursinhalt: * Arbeiten mit verschiedenen Maskentechniken * Bildelemente selbst erstellen * Arbeiten mit Ebenen * Bildelemente aus verschiedenen Bildern ausschneiden und kollagieren * Panoramaaufnahmen nahtlos zu einem Bild zusammenfügen * Grafische Effekte mit Filtern und Masken
Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse eines Bildbearbeitungsprogramms

6749 € 112,00
Sa, 25.01.14 9.00-16.00 Uhr
So, 26.01.14 9.00-16.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Monika Zeevaert-Senger

FB6:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 18:23 Seite 88

Photoshop-Spezial: Benutzen von Bridge

Photoshop-Benutzer lernen an diesem Abend, wie man mit der programminternen Bridge eine effiziente Ablage, Verwaltung und ein schnelles Wiederfinden seiner Fotos am PC erreichen kann. Es wird u.a. ein kleiner Workflow vom Einlesen der Kamerafotos bis hin zu Ausdruck und Nachbearbeitung erklärt. Mit vielen kleinen Tricks und Zusatzfunktionen werden Sie danach Ihren Photoshop deutlich komfortabler benutzen können.
Voraussetzung: Photoshop-Grundlagen (Windows)
Intensivkurs mit maximal 6 TeilnehmerInnen!
Skript inkl. Material-CD vom Dozenten am Kursende erwerbbar (10,00 €).

6752 Di, 10.12.13
18.00-20.00 Uhr € 26,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2 UG 131, Bernd Mielke

Mehr Spaß an digitalen Fotos mit Picasa

Haben Sie auch den Wunsch, aus Ihren schönen Fotos mehr zu machen, als sie in den "Untiefen" Ihrer Festplatte verschwinden zu lassen? Die kostenlose Software "Picasa" von Google organisiert Ihre Bildersammlung im Handumdrehen, findet alle Bilder auf Ihrer Festplatte und bietet eine reiche Palette zur Optimierung der Bilder. Zuschneiden, rote Augen entfernen, Farbe und Kontrast korrigieren sind schnell und unkompliziert zu bewältigen. Picasa bietet Ihnen außerdem die Möglichkeit, Ihre Fotos in Fotoalben ins Internet zu stellen. Laden Sie Freunde und Familie ein, die Fotos anzusehen. Natürlich bestimmen nur Sie, wer welche Fotos ansehen darf! Mit sogenannten "Geotags" versehen, können die Betrachter über "Google Earth" auch noch genau sehen, wo Sie ein Foto geschossen haben.

6756 € 35,00
Di, 26.11.13 19.00-21.00 Uhr
Do, 28.11.13 19.00-21.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Monika Gnahn

Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP ist ein freies und leistungsfähiges Photo- und Bildbearbeitungsprogramm für Windows, Linux und Macintosh. Es arbeitet ähnlich wie Photoshop mit Filtern und Plugins. Im Kurs lernen die Teilnehmer, wie man Digitalfotos retuschiert, Bilder fürs Internet aufbereitet und mit Filtern arbeitet.
Inhalte: * GIMP-Grundlagen * Tools kennenlernen * Fotos nachbearbeiten * mit Filtern arbeiten

6757 ab Mo, 09.12.13
2 x 18.45-21.45 Uhr € 52,80
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Thomas Hümmler

Originelle Geschenke mit digitalen Fotos

Machen Sie mehr aus Ihren digitalen Fotos und erstellen Sie wunderschöne und persönliche Geschenke damit, wie z.B. Kalender, Fotobücher, Collagen-Poster und vieles mehr. Wir verwenden im Kurs kostenlos im Internet erhältliche Software. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie beispielhaft mit einem ausgewählten Programm, mit Ihren Fotos und den angebotenen Designs, Hintergründen, Effekten und Beschriftungen Ihr Wunschprodukt gestalten können.
Die Kosten für die im Kurs evtl. selbst erstellten Produkte sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

6758 ab Di, 03.12.13
2 x 19.00-21.00 Uhr € 35,00
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Monika Gnahn

Musik aus dem Internet - legal und kostenlos

Legal aktuelle Hits kostenlos aus dem Internet laden, ist heute nicht mehr unmöglich.
Mit dem richtigen Programm kann man sich seine Lieblingshits kostenlos und legal über das Internet besorgen. Außerdem zeigen wir Ihnen die gängigsten Musikshops in denen Sie auch Lieder einkaufen können, sowie weitere Tipps und Tricks rund um die Musik im Internet. Es sind keine Übungen vorgesehen.
Sagen Sie "NEIN" zum illegalen Download von Musik, machen Sie es legal!
Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6760 Di, 26.11.13
19.30-21.00 Uhr € 16,00
Ottobronn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2; UG131, Markus Bartsch

Digitaler Traum für Fernseher oder PC

Digitale Diashow mit NeroVision leicht gemacht
Ob gemütliches Beisammensein oder wildes Fest - beeindrucken Sie mit einer eigenen digitalen Diashow bei Ihnen daheim! Stellen Sie sich vor, wie Ihre Bilder ineinander übergehen, mit Text, Kommentaren oder Musik untermalt sind und das ganze überall abspielbar ist. Und das Ganze ist viel leichter als Sie denken!
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt am eigenen Bildmaterial, wie Sie mit Nero VisionExpress Ihre Bilder für die Bildschirmausgabe optimieren, Bildfolge und Überblendung wählen, Ihre Bilder mit Text, Kommentaren und Musik untermalen die Diashow auf CD brennen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Bildmaterial auf CD oder USB-Stick mit.
Grundkenntnisse in Windows erforderlich.

6762 Fr, 25.10.13
15.00-18.00 Uhr € 24,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Klaus Franz

Videobearbeitung mit Adobe Premiere - Grundlagen

Aus selbst gedrehtem Camcorder-Material können auch Sie am PC leicht einen ansprechenden Videofilm machen. Dazu wird an kleinen Beispielen und Übungen erklärt, wie man durch präzisen Filmschnitt, geschickte Szenenkorrektur, Überblendungen und Nachvertonung abwechslungsreiche Resultate erzielt. Weitere Kursthemen: * Effekte für Übergänge und Filmszenen * Filmtitel und Abspann * Vorführ-DVD mit Menü.
Die erworbenen Kenntnisse lassen sich auch mit anderer Videosoftware umsetzen. Verwendet wird: Premiere Elements 11!
Voraussetzung: Windows-Praxiskenntnisse
Skript inkl. Material-DVD vom Dozenten am Kursende erwerbbar (15,00 €).

6763 € 97,00
Di, 17.12.13 18.00-21.15 Uhr
Mi, 18.12.13 18.00-21.15 Uhr
Do, 19.12.13 18.00-21.15 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Bernd Mielke

Videobearbeitung mit Adobe Premiere - Aufbaukurs

Sie lernen zusätzliche Programmebenen und Funktionen zur Videobearbeitung kennen. Mit kleinen Demos werden mögliche Korrekturen an Bild- und Tonstörungen (z.B. Bildstabilisierung, Denoising) erklärt. Es wird das Arbeiten auf mehreren Spuren behandelt und Möglichkeiten zu komplexen Foto-/Video-Arrangements gezeigt. Zusätzlich zu einer Übersicht über die vielen integrierten Spezialeffekte erfahren Sie, wie man Effekte genau szenenbezogen anpassen kann. Neben fortgeschrittener Menügestaltung ist das Keying (Alphamasken, GreenScreen, BlueBox) ein weiterer Kursschwerpunkt.
Voraussetzung: Kurs "Eigene Videos" oder vergleichbare Kenntnisse. Verwendet wird: Premiere Elements 11
Skript inkl. Material-DVD vom Dozenten am Kursende erwerbbar (20,00 €)

6764 € 97,00
Mi, 19.02.14 18.00-21.15 Uhr
Do, 20.02.14 18.00-21.15 Uhr
Fr, 21.02.14 18.00-21.15 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Bernd Mielke

Digitalisieren von VHS-Kassetten

Machen Sie Ihre Lieblingsvideos wieder zum Erlebnis und archivieren Sie unvergessene Momente auf CD.
Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihre wertvollen analogen Aufnahmen durch Digitalisieren retten können.
Schritt für Schritt lernen Sie, wie aus Ihrem alten Material DVDs entstehen, die Sie ohne Probleme für Verwandte und Freunde vervielfältigen können

6765 So, 10.11.13
14.00-17.00 Uhr € 31,00
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 104, Thilo Herzau

Programmierung, Computer für Kids

PC's verbinden

Bereits wenn ein PC an einem Router angeschlossen ist, spricht man von einem Netzwerk.
Immer mehr Anwender stehen vor dem Problem: wie verbinde ich zwei oder mehrere Rechner, mit einander, wie funktioniert der Datenaustausch im Netz, wie kann ich Wireless LAN nutzen?
In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen für den Aufbau einfacher privater oder kleiner geschäftlicher Netzwerke in Theorie und Praxis kennen. Damit ist der Datenaustausch zwischen den PC's, die gemeinsame Nutzung von z.B. Netzwerkdruckern und ein gemeinsamer Internetzugang möglich. Weiterhin wird auch die Integration von Wireless LAN gezeigt.
Kursinhalte: * Netzwerkgrundlagen * Router anschließen und einrichten * TCP/IP konfigurieren * Datenaustausch im Netz * Zugriffsschutz * Wireless LAN.

6774 € 116,00
Fr, 31.01.14 16.00-21.00 Uhr
Sa, 01.02.14 9.30-17.30 Uhr
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Franz Hein

Keine Chance für Hacker, Viren, Datendiebe

Grundlagen der Datensicherheit
Die Zeit des unbeschwerten Internetsurfens ist vorbei. Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks, mit denen Sicherheitsexperten jeden PC in eine Festung verwandeln. Mit nur wenigen Grundkenntnissen aus den Bereichen Sicherheit und Kryptographie ("Verschlüsselung") ist jeder PC-Anwender in der Lage, private und geschäftliche Daten unter Windows und im Internet vor Viren oder Hackern zu schützen.
Kursinhalte: * Browser und E-Mail-Programm nach Sicherheitskriterien optimal einstellen * Antiviren-Software installieren und aktualisieren * Viren- und Spyware- und Rootkitscanner * Cookie-Manager einrichten * Grundlagen der Kryptographie (Verschlüsselung) * Verschlüsseln und Signieren * Firewall nach individuellen Erfordernissen konfigurieren * Übersicht zu aktuellen Sicherheitstools.
Auch für Einsteiger geeignet.
Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6775 So, 02.02.14
10.00-15.00 Uhr € 48,00
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Franz Hein

Mein digitales ICH

Fast jede(r) von uns hat bereits Spuren im Internet hinterlassen - manchmal sogar, ohne dass die Betreffenden das WorldWideWeb überhaupt aktiv nutzen. Auf diese Weise entsteht Ihr ganz persönliches "digitales ICH". Leider sind nicht alle Menschen wohlwollend und schreiben über Sie oder Ihren Betrieb lobende Worte. Das kann nicht nur peinlich für Sie sein, sondern Ihre Firma auch viel Geld kosten.
Sie finden das unheimlich und wollen es nicht mehr anderen überlassen, was über Sie im Internet steht? Dann begeben Sie sich in diesem Seminar auf digitale Spurensuche und lernen Sie, wie Sie selbst aktiv Ihr Erscheinungsbild im Internet kontrollieren und steuern können.
Seminarinhalte sind: Spurensuche und Entstehung von digitalen Identitäten im Internet, Urheber- und Persönlichkeitsrechte, aktive Gestaltung des "digitalen ICHS" z.B. über Foren, social Networks.
Für diesen Kurs sind Internet-Grundkenntnisse.

6776 Sa, 22.02.14
13.00-17.00 Uhr € 36,50
4 Teilnehmer € 36,50; 3 Teilnehmer € 49,00;
2 Teilnehmer € 71,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4,
Barbara Gruber Stahl

Erste Erfahrungen mit der Programmierung

Einfache objektorientierte Programmiersprache - EOS
Die kostenlose Software kann bei: www.pabst-software.de downgeloadet werden. Nach dem Entpacken kann sie von einem USB-Stick gestartet werden, da man die Software nicht installieren muss. Die Software wurde entwickelt für Kinder und Schüler (z.B. 6. und 7. Jahrgangsstufe), um einen einfachen aber effektiven Einstieg in eine Programmiersprache zu erhalten. Anhand von kleinen Beispielen wird die Lust und Neugierde am Programmieren geweckt und stellt eine Ideale Vorbereitung der Schüler/innen für den Informatikunterricht dar.

6780 ab Mo, 28.10.13
3 x 9.30-12.30 Uhr € 66,00
Der Kurs findet in den Herbstferien: Mo. / Mi. / Do.. statt. Für Kinder von 11 - 15 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Computerkurs für Kids - Einsteiger

Dieser Kurs ist als Einstieg in das ´Abenteuer Computer´ gedacht. Für jeden Schüler steht ein Computer zur Verfügung.
Kursinhalte: * spielerische Begegnung mit dem Computer (technische Informationen) * Wie funktioniert so eine ´Kiste´? * Windows total * der Computer als Mal- und Zeichengerät * und vieles Anderes mehr...

6785 ab Mo, 28.10.13
4 x 9.30-12.00 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in der Herbstferienwoche von Mo.-Do. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über
Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

6786 € 69,00
Mo, 30.12.13 9.30-12.30 Uhr
Di, 31.12.13 9.30-12.30 Uhr
Do, 02.01.14 9.30-12.30 Uhr
Fr, 03.01.14 9.30-12.30 Uhr
Der Kurs findet in den Weihnachtsferien statt.
Für Kinder von 9 - 13 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über
Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann



Computerkurs für Kids - Fortgeschrittene

Wer in einem der EDV-Einstiegskurse für Kids auf den Geschmack gekommen ist und Lust auf mehr hat, kommt in diesem Kurs voll auf die Kosten...
Kursinhalte: * Anwendungen für Kinder * Hausaufgaben machen mit dem Computer * Rechnen und Schreiben * Kreatives Gestalten * Lexika * Vokabeltrainer * Gestalten von Tabellen * Visitenkarten * Briefkopf * Einladungskarten * und, und, und,...
Mit Hilfe des Kurses könnt ihr vielleicht so mancher Prüfung in der Schule ein Schnippchen schlagen!

6788 ab Mo, 28.10.13
4 x 13.00-15.30 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in der Herbstferienwoche von Mo.-Do. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über
Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

6789 € 69,00
Mo, 30.12.13 13.00-15.30 Uhr
Di, 31.12.13 13.00-15.30 Uhr
Do, 02.01.14 13.00-15.30 Uhr
Fr, 03.01.14 13.00-15.30 Uhr
Der Kurs findet in den Weihnachtsferien statt.
Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über
Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

Computerkurs für Kids - Webseiten selbst erstellen

Wer sich selber eine kleine Internetseite erzeugen möchte, erlernt in diesem Kurs Grundkenntnisse der HTML-Programmierung. Mit Hilfe einer kostenlosen Software bauen wir in die Webseite Bilder, kleine Filme und Tabellen ein. Die Webseite wird dann noch verlinkt und mit einem Frame versehen und schon ist unsere Homepage fertig.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

6791 ab Mo, 03.03.14
4 x 13.00-15.30 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in den Faschingsferien von Mo.-Fr. - außer Di. statt.
Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Geschenkideen im "Haus an der Dorfstraße"!



Keramikgeschirr, Holzspielzeug, Dekoartikel, Glückwunschkarten, Kerzen usw. aus eigener Produktion

Öffnungszeiten: Mo- Fr 9 – 12 Uhr und nach Vereinbarung

Wir freuen uns auf ihren Besuch!

„Haus an der Dorfstraße", Dorfstraße 28, Vaterstetten, 08106 / 99676 -160

Computer für Kids, Berufliche Qualifikation

Computerkurs für Kids - Excel und Powerpoint

Powerpoint und Excel kannst du sowohl privat als auch für die Schule nützen. Wir üben anhand einer Adressliste die verschiedenen Datenbankfunktionen von Excel, außerdem erzeugen wir mit Hilfe von Formeln einen Vokabeltrainer. Mit Powerpoint gestaltest du deine Referate schneller und besser und präsentierst diese dann entweder auf Folie oder per Bildschirm/Beamer. Powerpoint ist aber auch ein Programm um gestalterisch aktiv zu werden z.B. für Einladungskarten.

Kursinhalte: * Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten * Formeln und Funktionen * Einbinden von Bildern aus dem Internet * Excel als Datenbank (Filtern und Sortieren) * Erstellen, ändern und gestalten von Folien * Verknüpfen mit Excel * Aufbau einer Bildschirmshow und viele Tipps und Tricks.

Voraussetzung: Windowskenntnisse

6792 ab Mo, 03.03.14
4 x 9.30-12.00 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in den Faschingsferien von Mo.-Fr. außer Di. statt.
Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Tastschreiben am PC - Kleingruppe für Schüler

Dieser Kompaktkurs beinhaltet das Erlernen des Zehnfingertastschreibens, Geläufigkeitsübungen, Steigerung der Schreibgeschwindigkeit auf einem Personalcomputer.

Der Kurs eignet sich für die Vorbereitung für einen Ferienjob, sowie der Berufsausbildung und Studium aber auch für Spätberufene. Jeder Kursteilnehmer erhält eine aussagefähige Teilnahmebestätigung.

6793 ab Di, 08.10.13
10 x 16.00-17.30 Uhr € 100,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6794 ab Do, 10.10.13
10 x 16.00-17.30 Uhr € 100,00
Auch für Abiturienten als Studiumvorbereitung geeignet
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6795 ab Fr, 27.09.13
10 x 16.00-17.30 Uhr € 100,00
Am 4. Oktober (Fenstertag) kein Unterricht!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Anton Zimmermann

6796 ab Di, 14.01.14
10 x 16.00-17.30 Uhr € 100,00
Zorneding, Grundschule, Gelbes Haus EDV-Raum, Anton Zimmermann

Anmeldungen unter: 08106-359035

Projektmanagement

Das Seminar vermittelt TeilnehmerInnen einen Einblick in die überwiegend gültigen Grundsätze und Verfahrensweisen bei der Durchführung von Projekten.

Kursinhalte: * Definition * Projektart- und -ziele * Projektleiter: Aufgaben, Pflichten, Rechte * Projektteam * Projektumfeld * Projektplanung * Aufwandsschätzung * Projektverfolgung * Änderungen * Organisationsmodelle * Phasen des Projektverlaufes * Methoden, Techniken und Hilfsmittel bei der Planung, Durchführung und Steuerung von Projekten.

Bitte beachten Sie auch das Angebot: MS-Projekt: Kurs 6700

6817 € 177,00
Fr, 22.11.13 15.00-21.00 Uhr
Sa, 23.11.13 10.00-18.00 Uhr
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, Werner Weickert

Teams entwickeln und steuern

Was macht ein erfolgreiches Team aus? Welche Phasen hat ein neu gebildetes Team zu durchlaufen? Welche Rollen kann es im Team geben? Welche Spielregeln sind zu beachten? Was ist zu tun, wenn Konflikte auftreten? Anhand von handlungsorientierten Übungen werden Sie auf die genannten Themen aufmerksam gemacht.

6853 € 55,00
Fr, 17.01.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 18.01.14 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Konflikttraining

Konflikte begegnen uns überall im Alltag. Meist wirken sie belastend auf die Beteiligten. In diesem Seminar lernen sie verschiedene Modelle der Konfliktanalyse kennen und können sich selbst und andere besser im Konflikt verstehen. Sie erwerben grundlegende Fähigkeiten zur Konfliktlösung und können konstruktiv streiten lernen.

6856 € 55,00
Fr, 29.11.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 30.11.13 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Bewerbungstraining von “A” wie Anzeige bis “Z” wie Zusage

Sie (als Schüler/Innen und Berufswiedereinsteiger/Innen) müssen Bewerbungen schreiben. Aber wie sieht eine erfolgreiche Bewerbung aus? In diesem Workshop sprechen wir über Selbstmanagement (Ihre Vision, Stärken-Schwächen-Analyse) und wie Sie richtig Anzeigen/Stellenausschreibungen lesen. Für Ihre persönlichen Bewerbungsunterlagen erhalten Sie wertvolle Tipps. Sie haben die Möglichkeit, sowohl Telefoninterviews als auch persönliche Vorstellungsgespräche zu trainieren, damit Ihre Präsentation zu einer Zusage führt. Außerdem erfahren Sie, was das Antidiskriminierungsgesetz mit Bewerbungen zu tun hat.

Gerne können Sie Anzeigen und Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.

Die Teilnehmer/Innen erhalten ein Skript, Checklisten und ein Fotoprotokoll.

6860 € 25,00
Di, 07.01.14 19.00-20.30 Uhr
Mi, 08.01.14 19.00-20.30 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Hannelore Grimm

Das Geheimnis der guten Korrespondenz

Schreiben von guten Geschäftsbriefen und E-Mails

Laut Mark Twain ist “Schreiben ganz leicht, man muss nur die falschen Wörter weglassen”.

In diesem Workshop lernen Sie das Weglassen von typischen und überflüssigen Sätzen, das Schreiben von zielgerichteten und gleichzeitig positiven Briefen und E-Mails. Ohne “Füllwörter” ist Ihr Brief Ihre gute Visitenkarte. Und damit alles perfekt aussieht, befassen wir uns mit dem Aufbau eines Briefes sowie mit den DIN-Vorschriften. Der “Amtsschimmel” wird nie mehr in Ihren Schreiben “wiehern”.

Gerne können Sie Musterbriefe mitbringen.

Die Teilnehmer/Innen erhalten ein Skript, Checklisten und ein Fotoprotokoll.

6861 Fr, 17.01.14
19.00-20.30 Uhr € 12,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Hannelore Grimm



Mitarbeitergespräche erfolgreich führen

Wie soll ich es meinem Mitarbeiter sagen? Wie gehen Sie Anerkennungs-, Kritik-, Beurteilungs- und Zielvereinbarungsgespräche erfolgreich an? Standen Sie auch schon mal vor dieser Herausforderung?
In diesem Kurs erlernen Sie neben den Regeln der Kommunikation, den sinnvollen Aufbau von Mitarbeitergesprächen und erhalten darüber hinaus einen Einblick in die Transaktionsanalyse. Sie lernen dabei auf die Körpersprache Ihres Gegenübers zu achten und Aussagen zu hinterfragen.
Die Teilnehmer erhalten ein Skript, das Ihnen als Leitfaden für die Gespräche dienen soll. Zusätzlich erhalten Sie ein Fotoprotokoll über die erarbeiteten Themen während des Kurses.

6863 € 66,00
Fr, 06.12.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 07.12.13 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

Stressmanagement

Stress kann in uns ungeahnte Energien freisetzen (Eu-Stress) oder uns sogar krank machen (Dis-Stress). Wann haben Sie zum letzten Mal eine Stress-Inventur gemacht?
In diesem Kurs lernen Sie zahlreiche, effektive Bewältigungstrategien kennen. Dabei lernen Sie die Signale Ihres Körpers zu erkennen, rechtzeitig darauf zu reagieren und zu mehr Wohlbefinden zu gelangen.

6869 Do, 07.11.13
18.00-21.00 Uhr € 17,50
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

Arbeitszeugnisse richtig lesen und formulieren

Wurden Sie schon einmal von Ihrem Arbeitgeber aufgefordert, Ihr Arbeitzeugnis selbst zu verfassen? Oder haben Sie ein Zeugnis erhalten und waren sich über die Aussagewirkung nicht im Klaren?
In diesem Seminar werden Ihre Fragen rund um das Ausbildungs-, Zwischen- und Arbeitszeugnis behandelt: Wie wird ein Zeugnis sinnvoll aufgebaut? Ist die Zeugnissprache ein Geheimcode? Was gehört in ein Zeugnis und was darf nicht erwähnt werden? Anhand von Beispielen haben sie die Gelegenheit, Zeugnisse zu analysieren und neu zu erstellen.
Die Teilnehmer erhalten ein kleines Skript als Zusammenfassung aus dem Kurs.

6870 Do, 14.11.13
18.00-21.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser



Entscheidungsmanagement

Wir sind täglich damit beschäftigt, Entscheidungen zu treffen. Es sind nicht nur die weitreichenden, lebenswichtigen Entscheidungen, mit denen wir es zu tun haben. Dauernd sind wir auch mit kleinen Dingen konfrontiert, die eine Entscheidung von uns verlangen.
Kaufe ich den blauen Pullover oder doch lieber den roten? Bleibe ich im Stau auf der Autobahn oder nehme ich die nächste Abfahrt? Welches Gericht wähle ich aus der umfangreichen Speisekarte?
Welche Systeme gibt es, mit denen ich schnelle und vor allem zufriedenstellende Entscheidungen zu diesen nicht lebenswichtigen Dingen treffen kann, um dann Zeit und Kapazität für die wirklich wichtigen Dinge zu bekommen ?
Es werden verschiedene Entscheidungssysteme vorgestellt: für die kleinen alltäglichen Dinge und für die wirklich lebenswichtigen Entscheidungen. Wir prüfen die Systeme mit einer praktischen Übung.

6888 Di, 15.10.13
19.00-21.30 Uhr € 14,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jens Tischer

Kommunikation - Wie gehen wir miteinander um?

Wie kann es nur passieren, dass ich manchmal nicht richtig verstanden werde? Habe ich die falschen Worte gewählt? Denkt mein Gesprächspartner ganz anders als ich? Was passiert da zwischen Sender und Empfänger einer Botschaft?
Welche Abläufe und Muster stecken dahinter und wie kann ich mit diesem Wissen mit anderen Menschen besser kommunizieren und schon im Vorfeld unnötige Konflikte vermeiden.
Wir schauen uns verschiedene Theorien (4-Ohren -Modell, Transaktionsanalyse, Verhaltensmodelle, etc.) an und machen sie uns an Beispielen und einem Planspiel deutlich.

6889 Sa, 16.11.13
10.00-14.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jens Tischer

Rhetorik

Überzeugend auftreten, sich sicher fühlen und seine sprachlichen Fähigkeiten zur Geltung bringen - das kann man nicht mit Tricks. Wer seine eigene Natürlichkeit einzusetzen weiß, kommt weiter.
Wir trainieren Ihre rhetorische Kompetenz anhand verschiedener Fallbeispiele und Situationen (Rollenspiele und Videofeedback): * Wie man sich auf Gesprächssituationen vorbereiten kann * Sprachliche Ausdrucksmittel * Atem und Stimme * Körpersprache verstehen und einsetzen * Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern

6895 Sa, 23.11.13
10.00-18.00 Uhr € 70,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Axel Schick

Ihr Auftritt bitte!

“Sie betreten den Raum - und die Menschen drehen sich nach Ihnen um! Sie müssen kein Model sein und doch ziehen Sie alle Blicke auf sich! Was haben Sie entdeckt? Ihr ganz persönliches Charisma !”
Wir entdecken Ihr persönliches Charisma und arbeiten an Ihrer inneren Einstellung und der damit verbundenen äußeren Wirkung. Wir beschäftigen uns mit Selbstvertrauen, entfalten die innere Leidenschaft und arbeiten an Ihrem Auftritt.
Ich gebe Ihnen einen kleinen Zauberkasten an die Hand, der Ihnen auch im Alltag hilft, ihr Charisma weiter auszubauen. Systematische Fragetechniken, Interviews, Rollenarbeit, sowie Körper- & Stimmtraining runden unser Kompaktseminar ab. Ich begleite Sie Ihre Ziele zu fokussieren und Ihre Persönlichkeit nachhaltig zum Strahlen zu bringen. Die Dozentin ist Schauspielerin und Coach.

2222 Sa, 05.10.13
9.00-18.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Tatjana Guenther

Wie bringe ich meine Persönlichkeit zum Strahlen?

Sie möchten Ihre Wirkung in der Außendarstellung erhöhen? Sich Ihrer bewusst werden, Ihre Stärken und Ihre Persönlichkeit “zum Strahlen” bringen? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie!
Ob Präsentation, Vertrieb oder Rede - wie Sie von Ihren Mitmenschen wahrgenommen werden, ist immer davon abhängig, wie Sie auftreten! Um Ihr Gegenüber von sich und/oder Ihrem Produkt zu überzeugen, ist es wichtig, dass Sie Ihr Potential und Ihre Kompetenzen optimal einsetzen.
Dies ist erlernbar! Auch wie man Chancen positiv ergreift.
Im Workshop werden Ihnen die Werkzeuge vermittelt, mit denen Sie Ihre Wirkung auf andere optimieren können. Ziel ist, mittels nonverbaler Kommunikation und durch sicheres Auftreten andere von sich und den eigenen Leistungen / Produkten zu überzeugen. - Denn Wirkung ist kein Zufall!

2224 Sa, 15.02.14
10.00-17.00 Uhr € 40,00
1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Kerstin Kuner

Moderne Umgangsformen - Souveränes Auftreten - privat und im Beruf

Welche Signale senden Sie aus? Wissen Sie um die Vorteile/Macht des ersten Eindrucks?
Überzeugen Sie durch Persönlichkeit und moderne Umgangsformen, durch Begrüßung und Anrede, Auftreten in der Öffentlichkeit mit aktuellem Tischknigge, das Verhalten anderer (Kunden, Vorgesetzte, Kollegen) verstehen und angemessen darauf reagieren.
* Verhaltensregeln im Beruf, bei gesellschaftlichen Anlässen und offiziellen Einladungen verbunden mit Höflichkeit, Hilfsbereitschaft und Respekt. * Die Kunst des ‘Small Talk’, Grenzen und Distanzzone. * Korrekte Kleidung im Beruf, Wirkung und richtiger Einsatz von Farbe und Stil. * Aktueller Tischknigge mit Praxis im Restaurant (individuelles Essen & Getränke auf eigene Rechnung).
Je Thema erhalten Sie Skript für den Alltag.

2225 Sa, 09.11.13
10.00-17.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Heidi C. Vornehm



Ich spreche mit der Welt

vhs Sprachen

Mit Qualität zum Erfolg

Klar strukturierte Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmer-Beratung und -Einstufung, moderne Lehrmittel, maximal 14 TeilnehmerInnen in Standardkursen bzw. 8 in Kleingruppenkursen, variable Kurszeiten für TeilnehmerInnen mit unterschiedlichen beruflichen Verpflichtungen und Freizeitmöglichkeiten, teilnehmerfreundliche Anmeldeverfahren, unbürokratische Ein- und Umstiegs-Möglichkeiten ... . Dafür steht Ihre Volkshochschule Vaterstetten.
In den "großen" Sprachen Englisch, Französisch und Italienisch ist unser Angebot so breit gefächert, daß Sie problemlos bis zum Konversationsniveau, d. h. bis zum Erreichen einer hohen sprachlichen Kompetenz, einen geeigneten Kurs finden sollten.

Unsere Kursformen:

Standardkurs:	1x/wöchentlich 90 min.
Intensivkurs:	mehrmals wöchentlich 135 oder 180 min. oder 5 Abende pro Woche
Wochenendkurs:	ein bzw. zwei Wochenenden Fr. 18.00-21.00 Uhr Sa. 09.00-12.00 / 14.00-17.00 Uhr
Samstagsseminar:	09.00 – 17.00 Uhr mit Mittagspause
Kleingruppenkurs:	6 - 8 Teilnehmer

Und so finden Sie Ihren Kurs im Programm

Innerhalb der einzelnen Sprachen finden Sie folgenden Aufbau:

· Grundstufe - mit neuen Anfängerkursen (A1, A2)
· Mittelstufe (B1)
· Aufbaustufe (B2)
· Konversationskurse - Lektüre, Artikel, Literatur, Videos ...(B2-C2)
· Literaturkurse, Gesprächskreise, Vorträge
· Fremdsprachenkino, Sprachstudienreisen

In Englisch finden Sie am Beginn der jeweiligen Stufe Auffrischungskurse mit verschiedenen Ausgangsniveaus, mit denen Sie nach längerer Unterbrechung wieder an den Start gehen können.

Bei allen Fortsetzungskursen ist die Lektion angegeben, mit der der Unterricht bei Semesterbeginn aufgenommen werden soll. Unsere KursleiterInnen müssen diese Informationen bevor das Programm in Druck geht, d. h. lange vor Ende des laufenden Semesters, abgeben. Haben Sie bitte deshalb Verständnis, wenn diese Angaben nicht immer präzise sein können.

Teilnehmerzahl und Kursgebühr

Bei der im Programm angegebenen Kursgebühr gehen wir von einem Teilnehmerminimum aus, das bei unseren Standardkursen bei 9, bei unseren Kleingruppenkursen bei 6 liegt. Um einen Kurs nicht absagen zu müssen, wenn diese Teilnehmerzahl knapp verfehlt wird, können wir Ihnen anbieten, gegen einen Aufpreis bzw. eine Verkürzung der Kursdauer, den Kurs stattfinden zu lassen. Da bis Beginn der Veranstaltungen Anmeldungen bei uns eingehen können, werden Sie im gegebenen Fall am ersten Kurstag informiert.

Englisch

Lehrbücher Englisch, Grundstufe und Mittelstufe

OUP (Oxford University Press)

Headway A1 Students Book & Cd With Workbook & Cd Pack (Germany), 9780194716437
Headway A2 Students Book & Cd With Workbook , Cd & Cd-Rom Pack (Germany), 9780194716499
Headway B1 Part 1 Students Book With Workbook Cd Pack (Germany), 9780194716550
Headway B1 Part 2 Students Book With Workbook Cd Pack (Germany), 9780194647137

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Englisch Anfänger

7100 ab Di, 01.10.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
OUP (Oxford University Press)
Headway A1 Students Book & Cd With Workbook & Cd Pack (Germany), 9780194716437
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christina Bäuml-Nicolardi



GRUNDSTUFE

Europäischer Referenzrahmen A2
(Fortsetzung ab 2. Semester)

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die vor langer Zeit einige Jahre Englisch an der (Haupt)-Schule hatten, und nun von Neuem beginnen möchten.

A New Start - Intensivkurs / Grundstufe A2

Diese Auffrischungskursreihe geht inhaltlich und grammatikalisch zu den Grundlagen zurück. Dadurch dass die Teilnehmer/innen -wenn auch vor längerer Zeit- schon einmal Englisch gelernt haben, müssen sie sich nicht mehr mit ‘’Good morning, my name is ...” aufhalten.
Natürlich ist jeder Kursteil auch einzeln buchbar. Der Kurs ist nicht für absolute Anfänger geeignet.

7172 ab Mo, 30.09.13
10 x 18.30-21.00 Uhr € 125,00
Lehrbuch: OUP (Oxford University Press) Headway A2 Students Book & Cd With Workbook , Cd & Cd-Rom Pack (Germany), 9780194716499
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag, statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

A New Start - Intensivkurs / Fortsetzung 1

7173 ab Do, 21.11.13
8 x 18.30-21.00 Uhr € 100,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag statt. (Kursdauer 4 Wochen)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

A New Start - Intensivkurs / Fortsetzung 2

7174 ab Mo, 13.01.14
10 x 18.30-21.00 Uhr € 125,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag statt. (Kursdauer 5 Wochen)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

Englisch Grundstufe

7105 ab Di, 01.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Next A1. Hueber Verlag, ab L. 5
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

7106 ab Do, 17.10.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway A2, ab L. 7
Poing, Grund- u. Mittelschule, Zugang Seerosenstraße, Verena Plomer

7108 ab Mo, 30.09.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway A2, ca. ab L. 10
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Cornelia Ott

MITTELSTUFE

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die vor längerer Zeit an der Realschule Englisch gelernt haben und damals schulische Grundkenntnisse erlangt haben.
Europäischer Referenzrahmen B1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Englisch Mittelstufe

Auffrischungskurs - Pre Intermediate / Mittelstufe

7175 ab Mo, 30.09.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Heike Stephan-Koblizek

7109 ab Mi, 02.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1, Part 1, ab L.6
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

7110 ab Do, 17.10.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Next, B1, Hueber Verlag, ab L. 1
Poing, Grund- u. Mittelschule, Zugang Seerosenstraße, Verena Plomer

7112 ab Do, 10.10.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Headway B1,Part 1, ab L. 7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

7113 ab Mi, 02.10.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Seniorenkurs, Key B1, ab Unit 6
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

Englisch Mittelstufe

7114 ab Mi, 02.10.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: NEXT, B1, Hueber Verlag, ab L. 4
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Cornelia Ott

FB7:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 18:34 Seite 94

Englisch Mittelstufe

7115 ab Mi, 02.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1, Part 2, ca. ab L.7
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

7116 ab Mi, 02.10.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1, Part 2, ab L. 6
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Cornelia Ott

7118 ab Mo, 30.09.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
New Headway B1, Part 2, ab L. 9
Ein Kurs für SeniorInnen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

7120 ab Mi, 02.10.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

7122 ab Di, 01.10.13
15 x 11.00-12.30 Uhr € 120,00
Headway B1, Part 2, ca, ab L. 3
Vor Beginn des Buches wird noch das Ende des vorherigen Bandes wiederholt. Neue TeilnehmerInnen werden mit Kopien ausgestatttet.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Mary Merker

7124 ab Mi, 02.10.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon



AUFBAUSTUFE

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die Englisch bis zur Mittleren Reife oder zur gymnasialen Mittelstufe gelernt und damals einen soliden Grundstock erworben haben.
Europäischer Referenzrahmen B1/B2

Mit Abschluß der Aufbaustufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· komplexe Gespräche verstehen, argumentativ mitgestalten, Meinungen und Positionen vertreten und begründen
· Radio- und Fernsehsendungen folgen und die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen und Unbekanntes aus dem Zusammenhang erschließen
· sich schriftlich differenziert ausdrücken
· einen Text klar und präzise aufbauen

Englisch Aufbaustufe

7130 ab Di, 01.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Have you already acquired a good intermediate / upper-intermediate level of English, but lack the opportunity to practise ? Then our lively, friendly group could be your answer. We will be using newspaper articles and worksheets to help increase vocabulary and develop comprehension and discussion skills. Grammar structures can be reviewed as required. We will not be using a course book, but in order to comply with photocopying regulations, a copy of the chosen newspaper will be required.
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Wendy Mountford

7138 ab Mo, 30.09.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

7139 ab Mi, 02.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

7141 ab Mo, 30.09.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
New Headway Upper Intermediate, ab L. 10
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Cornelia Ott

7142 ab Do, 10.10.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung.
Kurzgeschichten, Zeitungsartikel, nach Bedarf Wiederholung grammatischer Probleme...
Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger auf dem entsprechenden Niveau (Ralschulabschluss, Gymnasium) geeignet.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

KONVERSATION

Englisch Konversation

7158 ab Di, 01.10.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Ein Kurs für Senior/innen
Leichte Konversation- Wir erörtern Texte aus “Spotlight” und sprechen über aktuelle Themen, die wir gemeinsam im Kurs finden.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

7160 ab Do, 10.10.13
15 x 19.00-20.30 Uhr € 90,00
In diesem Kurs sollen TeilnehmerInnen Schritt für Schritt zum freien und spontanen Sprechen geführt werden. Selbstverständlich werden bei Bedarf auch grammatische Probleme thematisiert.
Hauptziel des Kurses ist jedoch, Sprechbarrieren abzubauen, damit Sie auf Reisen in englischsprachigen Ländern unbeschwert und ohne Angst vor Fehlern ‘‘loslegen” können.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gail Zelinski

7161 ab Mo, 30.09.13
15 x 9.30-11.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
A conversation course that mainly deals with everyday topics at an intermediate level, B1/B2-
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Mary Merker

7164 ab Do, 10.10.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
This is a conversation course aiming at those who have a good knowledge of English (Advanced level, B2/C1).
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

7166 ab Do, 10.10.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
This is a conversation course aiming at those who have a good knowledge of English (Advanced level, B2/C1).
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon



ENGLISCH FÜR DEN BERUF

Englisch fürs Büro - Pre Intermediate A2, B1

Sie kommen an Ihrem Arbeitsplatz häufig mit englischen Begriffen, Briefen, E-mails und Telefonanrufen in Kontakt. Vielleicht haben Sie gelegentlich auch englischsprechende Besucher zu betreuen. In diesem Kurs lernen Sie, mit derartigen Situationen und Anforderungen sprachlich besser umzugehen. Ziel ist es, einen Business English Wortschatz und Kompetenzen für häufig auftretende Bürosituationen aufzubauen.

7911 ab Mo, 30.09.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
"New Basis for Business, Pre-intermediate, Cornelsen Verlag
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

Englisch fürs Büro - Intermediate B1, B2

Sie kommen an Ihrem Arbeitsplatz häufig mit englischen Begriffen, Briefen, E-mails und Telefonanrufen in Kontakt. Vielleicht haben Sie gelegentlich auch englischsprechende Besucher zu betreuen. In diesem Kurs lernen Sie, mit derartigen Situationen und Anforderungen sprachlich besser umzugehen. Ziel ist es, einen Business English Wortschatz und Kompetenzen für häufig auftretende Bürosituationen aufzubauen.

7912 ab Mo, 30.09.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
"Basis for business B1", Cornelsen
Kursbuch mit CDs und Phrasebook
ISBN 978-3-06-521005-8
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

Business Weekends

The seminar will cover the language and structures needed when dealing with business partners.
To include: Introductions, small talk, telephone calls/conferences, meetings, planning and giving presentations,
problem-solving language, negotiations and handling conflict. All students will be encouraged to talk and use the language and structures in role-play.
Level B1

7940 € 80,00
Sa, 16.11.13 9.00-16.00 Uhr
Sa, 23.11.13 9.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

GESPRÄCHSKREISE, SEMINARE, LITERATUR, SPEZIELLE THEMEN, KINO, THEATER, LANDESKUNDE

Grammar Day

A review of the tenses: This seminar will include a lot of talking - the Grammar will be presented in such a way that students can see how the structures work and when they are used. Clear examples will be given and every student will have the opportunity to use these structures and relate them to their everyday routine and work.

7190 Sa, 19.10.13
9.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

Social English

What can I say and how should I say it? Introductions, small talk, picking someone up at the airport, restaurants, shops, in hotels, hiring a car, calling a taxi, complaining, seeing a doctor. These situations and more...
The aim of this seminar is to enjoy learning how to communicate in English.

7191 Sa, 11.01.14
9.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

The English Literature Circle

We meet once a month and deal mainly with modern (19th/20th century) English and American literature. The twofold aim of our course is to intensify and broaden the already knowledge of English by practising it in discussions and to get a deeper insight into the different currents of literature in the English language. The texts cover all three genres (novels,plays,poems) and are usually not longer than 200 pages. Since there is a great variety of films and theatre performances in Munich throughout the year, we also try to launch as many ''active" activities as possible.
Book to be read for the first session:
Margaret Atwood, "The edible women"

7193 ab Do, 10.10.13
10 x 19.30-21.30 Uhr € 72,00
1x monatlich
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Sonja Hauser

7194 ab Do, 17.10.13
10 x 19.30-21.30 Uhr € 72,00
1x monatlich
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Sonja Hauser

The Moviegoer

Im Laufe des Semesters werden zwei Filme in englischer Originalsprache vorgestellt. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht.
Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS.

7196A Do, 28.11.13
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Sonja Hauser

7196B Do, 30.01.14
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Sonja Hauser

"Loosen your tongue!" - Englisch Stammtisch

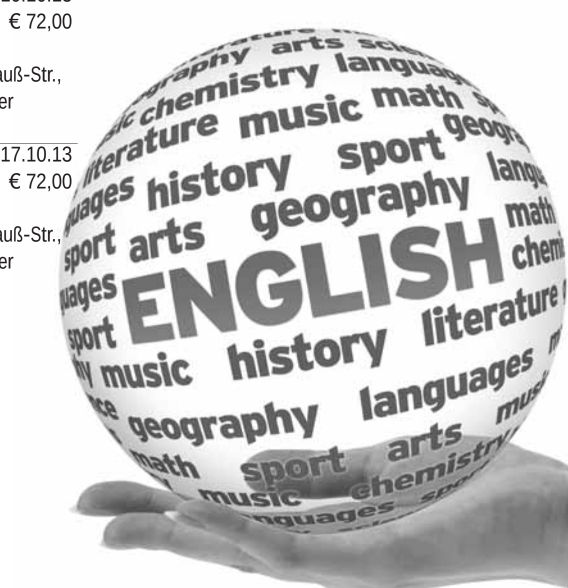
Sie möchten Sich nicht in einen regelmäßigen Kurs einschreiben. Sie sprechen schon passabel Englisch, und ein loses Treffen ein Mal im Monat wäre genau das Richtige, damit die Kenntnisse nicht ganz einrosten.

7198A Do, 10.10.13
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

7198B Do, 07.11.13
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

7198C Do, 05.12.13
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

7198D Do, 09.01.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon



FRANZÖSISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Französisch Anfänger

7200 ab Mi, 02.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: On y va! A1,
ISBN: 978-3-19-003325-6
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Farah Boudjellab

7201 ab Mi, 02.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! A1, ISBN: 978-3-19-003325-6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Isabelle Jensen

7202 ab Mi, 09.10.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: On y va! A1
ISBN: 978-3-19-003325-6
Markt Schwaben Gymnasium, Eingang Wittelsbacher Weg, Hildegard Petschik

Französisch Grundstufe Fortsetzung ab 2. Semester

Französisch Grundstufe

7208 ab Mi, 09.10.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: On y va! A1, ab L. 6
ISBN: 978-3-19-003325-6
Markt Schwaben Gymnasium, Eingang Wittelsbacher Weg, Hildegard Petschik

7209 ab Di, 01.10.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 90,00
Lehrbuch: On y va! A2, ab L. 3
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Ursula Knauer

7211 ab Mi, 02.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! A2, ca. ab. L. 8/9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grund- u. Mittelschule, Zugang Seerosenstraße, Isabelle Jensen

MITTELSTUFE

Europ. Referenzrahmen
A 2 (Pont Neuf 2, L. 1-3)
B 1 (Pont Neuf L. 3-12)

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Französisch Mittelstufe

7215 ab Di, 01.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! B1, ca. ab. L. 4/5
Kleingruppenkurs, max.8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Brita Andrees-Cremer

7216 ab Mo, 30.09.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch:Voyage 3, Klett Verlag
Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD
978-3-12-529280-2 (3-12-529280-8)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Martine Worlitzer

7217 ab Do, 10.10.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! B1 (Hueber Verlag), ab L. 6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Genevieve Paye

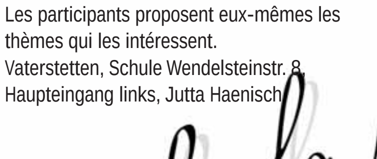
7243 ab Do, 10.10.13
15 x 10.15-11.45 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial: ‘’Le Francais par les textes 2” und ‘’Ecoute”
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Hélène Maréchal

KONVERSATION

Französisch Konversation

7262 ab Do, 10.10.13
15 x 10.35-12.05 Uhr € 120,00
Vous souhaitez mieux connaître vos voisins français ? Nous discuterons d’évènements de l’actualité d’après vos intérêts, de personnalités connues en France et nous lirons des articles de journaux ainsi que des textes littéraires. Chansons et film sont aussi au programme.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Genevieve Paye

7265 ab Do, 10.10.13
14 x 18.15-19.45 Uhr € 84,00
Nous lirons toutes sortes de textes: des articles de journaux, de la littérature, et nous en discuterons... Nous ferons des jeux de rôles (situations quotidiennes, inventées, fantastiques) et nous réviserons la grammaire. Les participants proposent eux-mêmes les thèmes qui les intéressent.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jutta Haenisch





ITALIENISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Italienisch Anfänger

7300 ab Di, 01.10.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christina Bäuml-Nicolardi

7301 ab Di, 01.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christina Bäuml-Nicolardi

7302 ab Mo, 30.09.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Nicola Salerno

Italienisch für den Urlaub

Kleine Schritte - Große Wirkung
Ziel des Kurses ist, Ihnen das notwendigste "sprachliche Rüstzeug" zu vermitteln, das Ihnen ermöglicht, sich in den typischen Reise- oder Urlaubssituationen zu behaupten. Sie werden sich bedeutend weniger als in anderen Kursen mit grammatischen Strukturen beschäftigen. Dennoch werden Sie auf Reisen oder im Urlaub erleben, dass Begegnungen in Ihrem Gastland anders verlaufen, dass Sie mehr Akzeptanz erfahren, dass Ihnen mehr Sympathie entgegen gebracht wird, wenn man erkennt, dass Sie nicht nur wegen Sonne und Sand gekommen sind.
Wenn Sie nach Ihrem Urlaub den Vorsatz fassen, die Sprache systematisch zu lernen, beraten wir Sie gern bei der Wahl des passenden Kurses.

7380 € 32,00
Fr, 08.11.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 09.11.13 9.30-12.30 Uhr
für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dora Comis

**Sprachberatung?
08106-359035**

Italienisch Wochenendkurs für Anfänger

7381 € 96,00
Fr, 11.10.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 12.10.13 10.00-17.00 Uhr
Fr, 18.10.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 19.10.13 10.00-17.00 Uhr
Lehrbuch: Allegro 1, Klett Verlag
Fortsetzung nach Absprache möglich!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dr. Laura Fedeli

Teenager-Anfängerkurs

(für Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren)
Ein 14-tägiger Kurs, der auf die Bedürfnisse der Jugendlichen zugeschnitten ist. Es werden interessante und nützliche Themen aus der Welt der Jugendlichen wie Internet, Kino, Kontakte und Trends besprochen. Durch Rollenspiele, Comics, Urlaubssituationen und Spiele wird die Sprache in einer angenehmen und motivierenden Atmosphäre gelernt.
Für Jugendliche ohne Vorkenntnisse, die einfach Lust haben, eine neue schöne Fremdsprache zu lernen.

7385 ab Fr, 04.10.13
8 x 17.30-19.00 Uhr € 64,00
Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Parla con me 1, Hueber Verlag, ISBN 005470-1
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Claudia Palumbo

Italienisch Anfängerkurs mit Superlearning

Italienisch mit (fast) allen Sinnen
An diesem Wochenende bewältigen Sie in kurzweiligen, ständig wechselnden Lernphasen das Pensum eines vhs-Semesters. Spielerisches Üben, phantasievolle Leistungs- und Entspannungsmomente, Bewegungslernen und kulturelle Information fördern einen schnellen Einstieg in die gesprochene Sprache, ihre Gestik und Melodie. Gruppendynamik, Lernklima und sich an touristischen Grundbedürfnissen orientierende Inhalte stärken Motivation, verhindern Monotonie und sorgen dafür, dass Ihnen ein Wochenende lang weder Hören noch Sehen noch Fühlen vergeht.
Bitte ein Notizheft, bequeme Kleidung (kein Jogging-Anzug) und eine (Woll)-Decke mitbringen! Die Gebühr für Lehrmaterial ist im Kurspreis enthalten.

7390 € 140,00
Do, 23.01.14 18.30-21.30 Uhr
Fr, 24.01.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 25.01.14 9.00-18.00 Uhr
So, 26.01.14 9.00-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Alexander Haider

Italienisch Superlearning Fortsetzung 1

7391 € 140,00
Do, 20.02.14 18.30-21.30 Uhr
Fr, 21.02.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 22.02.14 9.00-18.00 Uhr
So, 23.02.14 9.00-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Alexander Haider

GRUNDSTUFE Fortsetzung ab 2. Semester)

**Europ. Referenzrahmen
A1, A2 (ab L.8)**

Italienisch Grundstufe

7304 ab Do, 10.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag. ab L. 5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Michela Barthelmeus

7305 ab Mi, 02.10.13
13 x 8.45-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab L. 9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Scilla Fioroni-Schmittel

7306 ab Di, 01.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nicola Salerno

7307 ab Mi, 02.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab L. 10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Michela Barthelmeus

7308 ab Mo, 30.09.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ca. ab L. 6
Poing, Grund- u. Mittelschule, Zugang Seerosenstraße, Giancarla Taborelli-Ruther

7309 ab Do, 10.10.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A 1, Klett Verlag, ca. ab L. 7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang, Dagmar Jung

7310 ab Di, 01.10.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 4
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Claudia Palumbo

7312 ab Do, 10.10.13
15 x 19.45-21.15 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ca. ab L. 2
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martin Schmittel

7317 ab Di, 01.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 6
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Renate Merklinghaus

**Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de**

7321 ab Mi, 02.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 7
Kleingruppenkurs max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Margit Fischer

7322 ab Mo, 30.09.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ca ab. L.3
Der Kurs ist für Teilnehmer mit leichten Grundkenntnisse der ital. Sprache gedacht. Wir erlernen auf Grundlage einfacher grammatikalischer Übungen die ersten Schritte zur Beherrschung der ital. Sprache. Neben dem starken Einfluss der Hilfsverben ‘‘avere” und ‘‘essere” spielt der spielerische Einsatz des Erlernten während der Unterrichtseinheiten eine entscheidende Rolle. Zusätzliche Lernunterlagen werden durch den Dozenten gestellt.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Nicola Salerno

7323 ab Do, 10.10.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 11
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Claudia Palumbo

7324 ab Do, 10.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L.7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Michela Barthelmeus

7325 ab Di, 01.10.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro 3, Klett Verlag, ab L. 1
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Margit Fischer

7326 ab Do, 10.10.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A 2, Klett Verlag, ca. ab L. 10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang, Dagmar Jung

7327 ab Di, 01.10.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ca. ab L. 6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Giancarla Taborelli-Ruther

7330 ab Mo, 30.09.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung
Poing, Grund- u. Mittelschule, Zugang Seerosenstraße, Giancarla Taborelli-Ruther

Anmeldungen unter: 08106-359035

MITTELSTUFE (ca. 90 Unterrichtseinheiten / 90 min.)

Europ. Referenzrahmen B 1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Italienisch Mittelstufe

7331 ab Mi, 02.10.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro 3, Klett Verlag, ab L.6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Margit Fischer

7342 ab Do, 10.10.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro B1, Klett Verlag, ab L. 11
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Renate Merklinghaus

7344 ab Do, 10.10.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Linea Diretta 2, Hueber Verlag, ca. ab L. 10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martin Schmittel

7345 ab Di, 01.10.13
15 x 8.45-10.15 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial: Qua e là per l’Italia, (Hueber Verlag
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Margit Fischer

7346 ab Di, 01.10.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Se vuoi non solamente approfondire le tue conoscenze in italiano, ma anche trovare piu sicurezza nell’agire di situazioni quoditiane nel modo di esprimerti chiaramente diremmo che sarai giusto nel nostro corso d’italiano.
La nostra intenzione in commune è sempre di portare in avanti e di migliorare la nostra strutture linguale della bellissima lingua italiana. Durante il corso facciamo tanti esercizi pratici e parliamo sempre in lingua italiana di diversi temi per aggiornare anche il nostro lessico della lingua italiana.
Interessato? Allora corraggio!
Ti aspettano Angelica, Giovanni, Jutta, Gisela ed il Sig. Sorriso del Sole.
Lehrbuch: Langenscheidt, Praktisches Lehrbuch
ISBN: 978-3-468-26183-1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nicola Salerno

7347 ab Di, 01.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Maria Poggi-Reber

7348 ab Mo, 30.09.13
15 x 8.45-10.15 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial: Qua e là per l’Italia, (Hueber Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Margit Fischer

7349 ab Mo, 30.09.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/inen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Maria Poggi-Reber



AUFBAUSTUFE (ca. 90 Unterrichtseinheiten / 90 min.)

Europ. Referenzrahmen B 2

Mit Abschluß der Aufbaustufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· komplexe Gespräche verstehen, argumentativ mitgestalten, Meinungen und Positionen vertreten und begründen
· Radio- und Fernsehsendungen folgen und die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen und Unbekanntes aus dem Zusammenhang erschließen
· sich schriftlich differenziert ausdrücken
· einen Text klar und präzise aufbauen

Italienisch Aufbaustufe

7350 ab Do, 10.10.13
15 x 19.45-21.15 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial: "Qua e là per l'Italia", Hueber Verlag.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Claudia Palumbo

7351 ab Mo, 30.09.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Finiamo di leggere '"Mare al mattino" di M. Mazzantini e poi leggeremo "Stabat mater" di Tiziano Scarpa.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Maria Poggi-Reber

7353 ab Di, 01.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial: "Qua e là per l'Italia", Hueber Verlag.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Claudia Palumbo



KONVERSATION

Italienisch Konversation

7354 ab Mo, 30.09.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Margit Fischer

7358 ab Di, 01.10.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7359 ab Di, 01.10.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 90,00
Ausgehend von aktuellen Zeitungsartikeln, Erzählungen, Auszügen aus Radiosendungen und anderen Materialien wiederholen wir Wortschatz und Grammatik und geben besonders Diskussionen und der mündlichen Ausdrucksfähigkeit viel Raum.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Renate Merklinghaus

7360 ab Do, 10.10.13
15 x 8.45-10.15 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max.8 Teilnehmer/innen
Wir lesen literarische Texte (im Moment "Sostiene Pereira" von A. Tabucchi), hören Auszüge aus Interviews, Radiosendungen und Hörbüchern, wiederholen Grammatik und Alltagswortschatz. Auch Diskussionen und Gespräche ermöglichen es uns, unser Italienisch stetig zu üben und zu verbessern.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Renate Merklinghaus

7361 ab Mi, 02.10.13
15 x 17.00-18.30 Uhr € 120,00
Wir befassen uns mit Lektüre, lesen aktuelle Artikel und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7362 ab Do, 10.10.13
15 x 9.30-11.00 Uhr € 90,00
Wir befassen uns mit Lektüre, lesen aktuelle Artikel und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik.
Zorneding, Gasthof zur Post, Rita Lick

7363 ab Mi, 02.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Alla base di testi letterari contemporanei le conoscenze della lingua italiana vengono approfondite.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilmehmer/innen
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7364 ab Di, 08.10.13
8 x 18.00-19.30 Uhr € 48,00
14tägig !
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Alexandra Krause

GESPRÄCHSKREISE, SEMINARE, LITERATUR, SPEZIELLE THEMEN, KINO, THEATER, LANDESKUNDE

Pompeji - Leben auf dem Vulkan auf Italienisch

Visita guidata in lingua italiana
Nell'anno 79 d.C. una inaspettata e spaventosa eruzione del Vesuvio estinse in brevissimo tempo ogni segno di vita a Pompei e in altre vicine località come Ercolano e Stabia. Uno strato di cenere e di pomice coprì completamente le fertili pendici del vulcano. Nel momento in cui la lava soffocava Pompei, diventava immortale il ricordo della catastrofe e un tesoro immenso veniva conservato intatto per il futuro.
L'esposizione nella Hypo-Kunsthalle di Monaco fa rivivere Pompei e i suoi abitanti abituati a vivere all'ombra del Vesuvio, sempre confrontati con il pericolo di terremoti e di improvvise eruzioni.
Una ricca presentazione di oggetti, ritrovati nel corso di scavi archeologici anche recenti, offre un'affascinante sguardo d'insieme sulla regione di Pompei al momento tragico della sua scomparsa storica.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

7393 Do, 28.11.13
15.00-17.00 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle, Dr. Giovanni D´Andrea

Roman-Reise durch die Lombardei

Auf den Spuren der "Brautleute" von Alessandro Manzoni.
"I Promessi Sposi" (Die Brautleute) von Alesandro Manzoni gilt als einer der wichtigsten Romane der italienischen Literatur, sowohl inhaltlich, da er einige wichtige historische Begebenheiten der italienischen Geschichte aufgreift, als auch sprachlich, weil er als einer der ersten in einer allgemeinverständlichen Literatursprache geschrieben ist, die maßgeblich für die Entwicklung einer allgemeinen italienischen Hochsprache wurde. Anlässlich des 140. Todesjahres begibt sich die Kusleiterin auf die Spuren der Wege der Brautleute durch die Lombardei und stellt Vergleiche zwischen der Landschaft und den politischen und wirtschaftlichen Gegebenheiten von gestern und heute an. Der Abend beleuchtet zweisprachig literarische und touristische Höhepunkte der Lombardei und ist damit für italienischsprechende Literaturinteressenten genau so geeignet wie für Teilnehmende, die die Gegend einmal als Reisende kennenlernen möchten. Bilder und Lesebeispiele aus dem Roman in der Originalsprache ergänzen den Abend.

7394 Fr, 18.10.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Ebersberg, vhs, Dr. Wintrich-Str. 3, Carmela Roiu



Autorenlesung

Silvia Di Natale presenta il suo romanzo “Kuraj” “Kuraj” handelt von Menschen, die wie die rollenden Büsche, die Kuraj, vom Steppenwind getrieben werden: von Nomaden, die die Steppen Zentralasiens durchqueren, von Menschen auf der Flucht, von Männern, die der zweite Weltkrieg in entfernte Länder geführt hat. Und natürlich von Frauen: Nomadenfrauen, ostdeutsche Frauen auf der Flucht in den Westen, Frauen, die sich in den zerstörten Städten der Nachkriegszeit zurechtzufinden versuchen. Doch der Roman erzählt vor allem die echte Geschichte des nomadischen Mädchens Naja, die ihren Stamm, die Tunschan, und ihre Heimat, das nördliche Afghanistan, verlassen musste, um nach Deutschland zu kommen. Eines Tages stolpert Naja in einem russischen Wörterbuch über das Wort Kuraj...

Die Autorin des mehrfach preisgekrönten Romans liest im italienischen Original.

7395 Fr, 22.11.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Ebersberg, vhs, Dr. Wintrich-Str. 3,
Silvia Di Natale

Cineclub Italiano

Im Laufe des Semesters werden zwei italienische Filme vorgestellt, wobei es sich sowohl um Neuerscheinungen als auch um Klassiker des italienischen Kinos handelt. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht. Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS, wo auch eine kurze Inhaltsangabe in deutscher Sprache aufliegt.

7396A Mo, 14.10.13
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Alexandra Krause

Cineclub italiano

7396B Mo, 25.11.13
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Alexandra Krause

Canzoni italiane

An diesem Abend werden außerhalb eines Lehrbuches Hörverständnis und Sprechfertigkeit geübt. Lassen Sie sich überraschen, wie mit italienischen Chansons und Schlagern der vergangenen Jahrzehnte das Verständnis für eine fremde Sprache wachsen kann. Auch für Teilnehmer geeignet, die keinen Kurs besuchen und allenfalls rudimentäre Vorkenntnisse haben, aber endlich einmal verstehen wollen, was da gesungen wird.

7397 Fr, 29.11.13
18.00-21.00 Uhr € 17,20
Ebersberg, vhs, Dr. Wintrich-Str. 3,
Wilhelm Straub

vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Szenisches Geschichten Erzählen in italienischer Sprache

Von Boccaccio und der Commedia dell’Arte
bis Dario Fo - eine italienische Erzählreise
Die zeitlose Erzählwelt der italienischen Novellen fasziniert bis heute. Jürgen Will führt in die Geschichte der italienischen Novellistik ein und bringt zusammen mit Elisa Schellhorn de Sá die Geschichten auf die Bühne.
Elisa Schellhorn de Sá ist seit vielen Jahren Kursleiterin für Spanisch und Portugiesisch an Weiterbildungszentren. Elisa ist eine leidenschaftliche Geschichten-Erzählerin und vermag die Zuhörer mit Gestik und Mimik an ihren Geschichten teilhaben zu lassen.
Jürgen Will befasst sich seit vielen Jahren mit italienischer Literatur und italienischem Theater. In seiner Freizeit widmet er sich dem Theaterspiel und der Inszenierung von fremdsprachlichen Theaterstücken.
Das Programm:
Dario Fo und die Geschichte der Commedia dell’Arte. In italienischer Sprache
Geschichten aus der Novellensammlung von Matteo Bandello. In italienischer Sprache
“Una coppia strana”, ein szenischer Dialog frei nach einer Erzählung von Dario Fo. In italienischer und spanischer Sprache
“La chiamata”, ein szenischer Dialog im Stile der Commedia dell’Arte. In italienischer & spanischer Sprache
Und weitere Novellen

7398 Fr, 08.11.13
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Jürgen Will und Elisa Schellhorn de Sa



SPANISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Spanisch Anfänger

7400 ab Mi, 02.10.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Carolina Keller-Meléndez

7401 ab Do, 10.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: “Con Gusto A1”, Klett Verlag, ab L. 1
Poing, Bürgerhaus, R 3, 1.OG,
Erika Anglarill Ortiz

7402 ab Di, 01.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Carolina Keller-Meléndez

7403 ab Do, 10.10.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang,
Miriam Maida de Herr

Spanisch für Kinder

¡HOLA AMIGUITOS!
In unserem Spanischkurs für Kinder (**4 - 6 Jahre alt)** wird den Teilnehmern auf spielerische Weise durch alltägliche Themen, Kinderlieder, Spiele, Malen, Bilder und Hörübungen der Einstieg in die spanische Sprache ermöglicht

7404 ab Di, 01.10.13
15 x 15.00-15.45 Uhr € 80,00
Kleingruppenkurs, max. 10 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Carolina Keller-Meléndez

Sprachberatung?
08106-359035

Spanisch Anfängerkurs am Wochenende

Spanisch-Anfängern, die am Wochenende in kompakter Form lernen möchten, bietet die vhs Vaterstetten dazu die Möglichkeit an zwei Wochenenden. Die Kursform ermöglicht einen raschen Einstieg in die Sprache und einen relativ großen Lernerfolg in kurzer Zeit. Natürlich sollte man auch danach am Ball bleiben.

7480 € 96,00
Fr, 22.11.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 23.11.13 9.30-12.30 Uhr
Fr, 29.11.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 30.11.13 9.30-12.30 Uhr
Caminos Neu A1, Klett Verlag
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Elisa Schellhorn de Sa

GRUNDSTUFE (Fortsetzung ab 2. Semester)

Europ. Referenzrahmen A 1, A 2 (ab L. 8)

Spanisch Grundstufe

7405 ab Di, 01.10.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag, ab L. 6
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Elisa Schellhorn de Sa

7406 ab Di, 01.10.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag, ab L. 11
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Elisa Schellhorn de Sa

7411 ab Do, 10.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: "Con Gusto A2", Klett Verlag, ab L. 3
Poing, Bürgerhaus, R 3, 1.OG,
Erika Anglarill Ortiz

7414 ab Do, 10.10.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Caminos Neu A2, Klett Verlag, ca. ab L. 6, (ISBN 32125149564)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang,
Miriam Maida de Herr

7417 ab Di, 01.10.13
15 x 10.35-12.05 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos Neu A2, Klett Verlag, ISBN: 3125149564, ab L. 5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Francisca Muñoz

MITTELSTUFE

Europ. Referenzrahmen B 1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Spanisch Mittelstufe

7419 ab Mo, 07.10.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Caminos Neu B1, Klett Verlag, ISBN: 3125149588, ab L. 5,
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Francisca Muñoz

7420 ab Mo, 30.09.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Lehrb.: Caminos Neu B1, Klett Verlag, ab L. 8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Francisca Muñoz

7421 ab Mo, 30.09.13
12 x 18.30-20.00 Uhr € 96,00
Si usted tiene un nivel intermedio (B1) y quiere seguir mejorando los conocimientos adquiridos, este es el curso correcto. Seguiremos descubriendo juntos la cultural del mundo de habla hispana, profundizaremos en algunos aspectos gramaticales y pasaremos un rato agradable conversando en español. ¡Bienvenido!
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4, Raum 102, Virginia Cuevas-Galvez

7422 ab Mo, 30.09.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Caminos Neu 3, B1, Klett Verlag, ab L. 10b
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Elisa Schellhorn de Sa

KONVERSATION

Spanisch Konversation

7460 ab Di, 01.10.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Si ha alcanzado el nivel intermedio (B1) y le interesa ''el mundo hispano", este curso le ofrece la posibilidad de acercarse a su cultura y sociedad así como de tratar aspectos de la historia y geografia. Porque es un curso de conversación se puede visitar paralelamente a otros cursos de nivel intermedio para complementarlos.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Francisca Muñoz

7461 ab Di, 01.10.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Das Ziel des Kurses ist Konversation auf der Basis komplexerer Texte und die Erörterung gesellschaftrelevanter Themen Spaniens. Grammatische Zusammenhänge werden bei Bedarf thematisiert. (Nivel C1)
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Francisca Muñoz

Spanisches Kino

Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht. Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS, wo auch eine kurze Inhaltsangabe in deutscher Sprache aufliegt.

7496 Mo, 03.02.14
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Francisca Muñoz

Cocina Latinoamericana: Festival de Empanadas

Empanadas, o pasteles rellenos, son un tradicional plato único en ronda de amigos y familia en Chile, Uruguay, Paraguay y Argentina. Se prepararán en clase así como la masa, los rellenos de carne, jamón y queso, maís, atún y palmitos. Según el país o la región existen variaciones en sus rellenos. Las empanadas pueden ser fritadas o al horno. Habitualmente las empanadas se acompañan por un buen vino tinto. Postre: Flan de Leche Condensada.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9236 Fr, 14.02.14
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Larissa Deubzer



Griechisch, Türkisch, Chinesisch, Japanisch, Polnisch

GRIECHISCH

Griechisch Fortsetzungskurs

7501 ab Mo, 07.10.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 131,00
Minigruppe, 5-6 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Pame, Hueber Verlag, ab L. 7
Kursbuch: 978-3-19-005404-6
Arbeitsbuch: 978-3-19-025404-0
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31,
Kleo Skordou-Zehentleitner

Griechisch Grundstufe Fortsetzung

7506 ab Do, 10.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ‘‘Ellenika Tora”
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Halitsa Walter-Venios

TÜRKISCH

Türkisch Grundstufe A1

7708 ab Do, 26.09.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 115,50
Günaydin Band 1 (3-88226-263-X) ab L.7,
Wenn Sie bereits über einen Basiswortschatz, Kenntnis einiger Verben besitzen und kleinere Sätze bilden können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7,
Türkan Müller

Türkisch Grundstufe A2

7709 ab Do, 26.09.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 115,50
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer
Günaydin Band 1 (3-88226-263-X), ab L. 10,
Vorraussetzungen sind hier ein Basiswortschatz und die Fähigkeit, kleinere Sätze zu bilden, ebenso Kenntnisse zur richtigen Aussprache
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7,
Türkan Müller

7710 ab Di, 24.09.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 115,50
Sie vertiefen Wortschatz und Grammatik und führen kurze Gespräche in Alltagssituationen. Voraussetzung hierfür ist an Basiswissen an Vokabeln und die Fähigkeit, Sätze bilden zu können, ebenso Kenntnisse zur Aussprache. Im Laufe des Semesters wird der Kauf von Günaydin Band 2 erforderlich.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer
Günaydin Band 1 (3-88226-263-X) ab L.15
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7,
Türkan Müller

Sprachberatung?
08106-359035

Türkisch Mittelstufe B1

7712 ab Di, 24.09.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 115,50
Sie bauen Ihre Grammatik und Ihren Wortschatz auf.
Zusätzlich führen Sie Gespräche zu Themen des Alltags, übersetzen kleinere Texte und lesen Zeitungsartikel.
Sie sollten für den Kurs bereits einen sicheren Wortschatz besitzen, Sätze bilden und lesen können.
Lehrbuch: Günaydin Band 2, (3-88226-295-8) ab L. 7
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7,
Türkan Müller

CHINESISCH

Chinesisch Anfängerkurs

Lehrbücher:
Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Lehrbuch, 3. verb. Auflage, 2010 Hefei Huang Verlag,
ISBN 978-3-940497-32-1
Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Arbeitsbuch, 3. verb. Auflage, 2010 Hefei Huang Verlag,
ISBN 978-3-940497-14-7

7714 ab Di, 01.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Bürgerhaus, R 3, 1.OG, Yun Zhou

Chinesisch Grundstufe A1 Forstsetzung

Lehrbücher:
Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Lehrbuch, 3. verb. Auflage, 2010 Hefei Huang Verlag,
ISBN 978-3-940497-32-1
Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Arbeitsbuch, 3. verb. Auflage, 2010 Hefei Huang Verlag,
ISBN 978-3-940497-14-7

7715 ab Di, 01.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Bürgerhaus, R 3, 1.OG, Yun Zhou

Chinesisch Grundstufe A1

Lehrbuch: Chinesisch Sprachpraxis im Alltag - Ein Lehrbuch für Anfänger, ab Lektion 13
Weiteres Lehrmaterial: Das Buch “Chinesisch Erleben” und von der Dozentin selbst entworfenen Arbeitsmaterial-
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die über wenige Vorkenntnisse verfügen aber diese schwierige und interessante Sprache kennenlernen und entdecken wollen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Sprachpraxis, um alltägliche Kommunikation zu meistern. Dabei sollen nicht nur die Aussprache und Betonungen (Pinyin-Lautschrift) trainiert, sondern auch Standard-Satzmuster für Konversation erlernt werden. Darüber hinaus werden ein Grundverständnis der chinesischen Schrift vermittelt und einfache Schreibübungen durchgeführt.

7717 ab Mi, 02.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Mei, Dr. Zhang-Preße

Chinesisch Grundstufe A2

Lehrbuch: Chinesisch für Deutsche 1, ab Lektion 30
Weiteres Lehrmaterial: Das Buch ‘‘Gemalte Wörter: 214 chinesische Schriftzeichen - Vom Bild zum Begriff” und das ‘‘Übungsbuch der chinesischen Schriftzeichen für Praktisches Chinesisch” bzw. von der Dozentin selbst entworfenes Arbeitsmaterial.
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die schon über gute Vorkenntnisse verfügen und sie weiter vertiefen wollen. Hauptziel dieses Kurses ist das systematische Erlernen des Schreibens und Lesens der chinesischen Schriftzeichen.
Die Konversation anhand von Alltagssituation wird intensiv geübt.

7719 ab Mi, 02.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Mei, Dr. Zhang-Preße

JAPANISCH

Japanisch Anfängerkurs

7731 ab Mi, 09.10.13
10 x 18.00-19.30 Uhr € 81,00
Japanisch im Sauseschritt 1
(978-4-9900384-7-2)
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
Yuko Toedter

POLNISCH

Polnisch Mittelstufe B1

7735 ab Mi, 09.10.13
15 x 17.30-19.00 Uhr € 129,00
Minigruppe, 5 bis 6 Plätze
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die bereits einfache Alltagsgespräche führen und verstehen können. Unsere Themen sind Kultur, Landeskunde und Literatur. Im Vordergrund stehen Sprechen und Ausdrucksfähigkeit, Grammatikübungen runden das Programm ab.
Lehrbuch: Polski bez tajemnic, Cz..1.B1, Lektion 1, Krakow. IISBN: 978-83-233-2784-4
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19, Aneta Auberger



Kroatisch, Ungarisch, Niederländisch, Tschechisch, Russisch

KROATISCH

Kroatisch Anfängerkurs

7740 ab Di, 01.10.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Iva Niedermaier

Kroatisch Fortsetzungskurs

7741 ab Di, 01.10.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Iva Niedermaier

7742 ab Mi, 09.10.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00
Minigruppe, 5-6 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Kroatisch lernen - nema problema 2, ab L. 2/3
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17, Iva Niedermaier

UNGARISCH

Ungarisch A1 Fortsetzung

7753 ab Sa, 21.09.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 121,50
Für Teilnehmer, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben und ihre Kenntnisse (A1) vertiefen wollen. Bitte beachten Sie, dass ein fünfter Termin im Kurs zusätzlich gemeinsam geplant wird.
Kleingruppe: 4 bis 9 Teilnehmer
PONS Power-Sprachkurs für Anfänger. Ungarisch (3125613124), ab Lektion 6
Haar, Gymnasium Hofeingang, Jagdfeldring 82, Erika Mai

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch Fortsetzung

7757 ab Di, 08.10.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00
Minigruppe, 5-6 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Welkom, Klett Verlag, ab L. 10
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19, Jantina Engelina Klok-Glufke

TSCHECHISCH

Tschechisch Anfängerkurs

Tschechisch ''rychle" und intensiv - für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Ein Kurs in kurzer aber sehr intensiver Form in dem Ihnen die ersten wichtigsten grammatischen Prinzipien und Wendungen für die Alltags-kommunikation (das Pensum eines vhs-Semesters) schnell vermittelt werden.

7758 € 72,00
Do, 17.10.13 18.00-20.30 Uhr
Fr, 18.10.13 18.00-20.30 Uhr
Sa, 19.10.13 10.00-14.00 Uhr
So, 20.10.13 10.00-14.00 Uhr
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Die beiden Vormittage am Wochenende finden in der Grundschule, Wendelsteinstr. 8 statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Iveta Ládová

Tschechisch Grundstufe 1 Fortsetzung

Lehrbuch: "Tschechisch Schritt für Schritt", Lída Holá, L. 11. Weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen die über Basiskenntnisse verfügen und diese Schritt für Schritt sichern und vertiefen wollen. In diesem Kurs lernen Sie spielerisch und leicht mit praktischen Themen umzugehen um die Kommunikation im Alltag problemlos zu meistern

7759 ab Mo, 30.09.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen die über Basiskenntnisse verfügen und diese ''Schritt für Schritt" sichern und vertiefen wollen. In diesem Kurs lernen Sie spielerisch und leicht mit praktischen Themen umzugehen um die Kommunikation im Alltag problemlos zu meistern. Lehrbuch: ''Tschechisch Schritt für Schritt" L.Holá, (Lektion 11) Weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Iveta Ládová

Tschechisch Grundstufe 2 Forsetzung

Lehrbuch: "Tschechisch Schritt für Schritt" L. Holá, (Lektion 16). Weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung

7760 ab Mo, 30.09.13
15 x 19.45-21.15 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Tschechisch Schritt für Schritt", L. Holá, (Lektion 16) Weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Iveta Ládová

RUSSISCH

Russisch Anfängerkurs

7764 ab Di, 01.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Priwet 1", Verlag Cornelsen, Volk und Wissen
ISBN: 978-3-06-120127-2
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Olga Denisov

Russisch Grundstufe Fortsetzung 1

7765 ab Di, 01.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Priwet 1", Verlag Cornelsen, Volk und Wissen, ab L. 2
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Olga Denisov

Russisch Grundstufe Fortsetzung 2

7766 ab Do, 10.10.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Priwet 1", Verlag Cornelsen, Volk und Wissen, ca ab L. 5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ekaterina Sundukova-Weise

Russisch Mittelstufe (B1)

7768 ab Mo, 30.09.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Priwet 2", Verlag Cornelsen, Volk und Wissen, ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ekaterina Sundukova-Weise

Russisch Mittelstufe

7770 ab Mo, 30.09.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Teilnahmevoraussetzungen sind solide Grundkenntnisse, Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ekaterina Sundukova-Weise



Schwedisch, Arabisch, Portugiesisch, Deutsch als Fremdsprache

SCHWEDISCH

Schwedisch Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer (ohne oder mit geringen Vorkenntnissen), die Interesse an die schwedische Sprache und Kultur haben. In diesem Kurs üben Sie konkrete Dialoge und erwerben eine alltagstaugliche Sprachbasis.
Schwedisch gehört zu den germanischen Sprachen und ist somit relativ einfach für Deutschsprachige zu lernen.

7773 ab Mi, 02.10.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Välkomna! (A1-A2) Klett Verlag - Kursbuch ISBN: 978-3-12-527941-4, Arbeitsbuch ISBN: 978-3-12-527943-8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Anna Müller

ARABISCH

Arabisch Anfängerkurs

7777 ab Mi, 02.10.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Tawfik, Borg: Modernes Hocharabisch, Band 1(ISBN: 3-921598-26-5)
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Mohamed Ramadan

Arabisch Grundstufe Fortsetzung

7778 ab Mi, 02.10.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Tawfik, Borg: Modernes Hocharabisch, Band 1(ISBN: 3-921598-26-5), ab L. 4
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Mohamed Ramadan

PORTUGIESISCH

Brasilianisch Anfängerkurs

...2014 Copa do Mundo de Futebol
...2016 Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro
...zwei Sport Highlights auf diesem faszinierenden aufstrebenden Subkontinent Südamerikas, dem fünftgrößten Land der Erde, in dem portugiesisch gesprochen wird.
Der Kurs vermittelt Ihnen die Grundstrukturen der Grammatik und der Aussprache, damit Sie in Alltagssituationen zurecht kommen und auf einen erlebnisreichen Aufenthalt in Brasilien vorbereitet sind.
Ziel des Kurses ist auch, den Teilnehmern Geschichte, Kultur und Entwicklung des Landes nahe zu bringen.

7782 ab Do, 10.10.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Ein Kurs für Anfänger und für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen-
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch nach Vereinbarung im Kurs
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Sabina De Calheiros-Veloso



DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Deutsch Grundstufe A1

7822 ab Mo, 30.09.13
30 x 20.00-21.30 Uhr € 168,00
Lehrbuch: Themen aktuell, Kursbuch-und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-191690-2, ab L 6
Ein Kurs für Teilnehmer mit geringen Deutsch-Kenntnissen
Der Kurs findet 2x wöchentlich Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Imke Zeißig

Deutsch Grundstufe A2

7824 ab Mo, 30.09.13
30 x 18.30-20.00 Uhr € 168,00
Lehrbuch: Lagune, Kursbuch 2, Hueber Verlag, ISBN: 978 - 3 - 19 - 001625 - 9
Lagune, Arbeitsbuch 2, Hueber, ISBN: 978 - 3 - 19 - 011625 - 6
Der Kurs findet 2x wöchentlich Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Imke Zeißig

Deutsch Mittelstufe B2

7825 ab Di, 01.10.13
15 x 18.00-21.00 Uhr € 168,00
Lehrbuch: Mittelpunkt, Klett Verlag
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Sabine Theurich-Reger

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de



Malen und Zeichnen



Unsere Kurse im kreativ-manuellen Bereich haben in der Regel eine maximale Teilnehmerzahl von 12 Personen. Bei kleineren, Intensivkursen ist die geringere Teilnehmerzahl angegeben. Diese Kurse sind teurer, ermöglichen aber ein besseres Eingehen des Kursleiters auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer. Materialgebühren werden je nach Kurskonzept bereits mit der Teilnehmergebühr abgebucht oder im Kurs erhoben.

Monochrome Acrylmalerei - Farberlebnis pur mit Pigmenten

Dieser Kurs eignet sich auch für AnfängerInnen, denn er bietet Ihnen die Möglichkeit, ganz in das Erleben der Farbe einzutauchen. Störende Faktoren, wie der Gegenstand, werden beiseite gelassen, nur die Farbe zählt. Werke von Mark Rothko oder Ruprecht Geiger haben sich der Faszination der Farbe an sich verschrieben, sie erzeugen direkt und heftig die unterschiedlichsten Emotionen. Um das Farberlebnis vollkommen zu machen, werden wir mit Pigmenten Farben selber anrühren, da sie eine viel größere Leuchtkraft besitzen, als fertig gekaufte Acrylfarben. Vermittlung von Grundkenntnissen der Farbenlehre und Kontrastbildung ist selbstverständlich. Dieser Kurs kann auch von Teilnehmern des letzen Semesters belegt werden.
Materialgeld (für Pigmente, Abdeckfolie und Binder) € 10,00 pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel, breite Pinsel (mind. 7cm), mind. 4 bespannte Leinwände à 40x40cm, Pappteller oder Schälchen als Palette, Lappen, evtl. Schwamm, Wassergefäße, Malkleidung,

8101 Sa, 12.10.13
10.00-16.00 Uhr € 40,00
Mittagspause individuell.
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Didi Richter

Monochrome Malerei mit Eitempera - alte Technik modern interpretiert

Dieser Kurs soll Ihnen die Möglichkeit bieten, ganz in das Erleben der Farbe einzutauchen. Störende Faktoren, wie der Gegenstand, werden beiseite gelassen, nur die Farbe zählt. Werke von Mark Rothko oder Ruprecht Geiger haben sich der Faszination der Farbe an sich verschrieben, sie erzeugen direkt und heftig die unterschiedlichsten Emotionen. Um das Farberlebnis vollkommen zu machen, werden wir mit Pigmenten Farben selber anrühren, da sie eine viel größere Leuchtkraft besitzen, als fertig gekaufte Acrylfarben.
In diesem Kurs verwenden wir allerdings keinen Acrylbinder, sondern wie die Alten Maler Ei und Leinöl. Vermittlung von Grundkenntnissen der Farbenlehre und Kontrasten.
Dieser Kurs kann auch von Teilnehmern des letzen Semesters belegt werden.
Materialgeld (für Pigmente, Abdeckfolie und Binder) € 10,00 pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel, breite Pinsel (mind. 7cm), mindestens 4 bespannte Leinwände ab 40 cm bis max. 80 cm quadratisch oder rechteckig; evtl. wer mag auch eine Holzplatte, Lappen, evtl. Schwamm, Wassergefäße, Malkleidung

8102 Sa, 18.01.14
10.00-16.00 Uhr € 40,00
Mittagspause individuell.
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Didi Richter

Eitempera - Malen mit Großeltern

Ein Malkurs für Kinder und ihre Omis oder Opis
In diesem Kurs geht es darum, den Spaß am Malen (wieder-) zu entdecken. Die Generationen können und sollen sich dabei gegenseitig inspirieren: einerseits das frische, naive, unverstellte Denken der Kinder, andererseits die Erfahrung, die Gelassenheit des Alters. Diese beiden Pole befruchten sich gegenseitig.
Ein Tag, der dem Spaß am Malen gewidmet ist. Dabei malen wir mit Eiern und Pulver. Einer alten Technik, die wir neu entdecken: Eitempera. Damit lassen sich entweder leuchtende Bilder aus Pigmenten herstellen oder Ton in Ton-Malereien mit Erdtönen. All dies fördert den Dialog zwischen den Generationen und Malstilen.
Materialgeld für Pigmente usw. (€ 7,00 pro Person) sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Malklamotten /kittel, Pinsel verschiedener Stärken (breite und schmale, Haarpinsel und Borstenpinsel) Zeichenkarton Din A3, mind. 170 g pro qm oder wahlweise kleine Leinwand, Brotzeit und etwas zu trinken.

8103 So, 20.10.13
14.00-17.00 Uhr € 20,00
Max. 9 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Didi Richter



Malen, Zeichnen, Werken

Acryl und Collage

Wie aufregend und entspannend zugleich: ein weißer Bildträger, eine Palette mit Acrylfarben, und zum Collagieren einige farbige Papierstücke mit oder ohne Motiv. Wir fangen irgendwo an. Eine Farbfläche führt zur nächsten, ein aufgeklebtes Motiv strukturiert, verändert und will integriert oder übermalt werden. Farbe über Papier oder Papier über Farbe. Ausprobieren, verschieben, ausgleichen und Schwerpunkte setzen. Bis eine Einheit, eine Bildidee entsteht und das Werk etwas Eigenes, Stimmiges ausstrahlt, das uns selbst überrascht.
Egal, ob wir Gegenständliches oder Abstraktion anstreben, die Kombination von Acrylmalerei mit Collagetechniken inspiriert, bietet viel Freiheit und eine große Vielfalt an Möglichkeiten.
Mit Hilfe von Anregungen durch Bildbeipiele sowie zu allgemeinen Gestaltungskriterien, vor allem aber mit der Lust am Malen und Experimentieren, gelangen wir zu einer persönlichen und spannenden Bildaussage.
Bitte mitbringen (soweit vorhanden): Leinwände (oder Malplatten, Karton) verschiedener Größe (min. Din A3, besser größer), Skizzenpapier, Borstenpinsel in unterschiedlicher Stärke, 1 oder 2 breite Flachpinsel, Acrylfarben, Bleistifte, Ölkreiden, Palette oder Pappteller, Lappen, großer Wasserbecher, Küchenrolle, Abdeckfolie (für Tisch und Boden), Schere und Tesa Krepp. Evtl. alte Zeitschriften oder anderes Bildmaterial
Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

8104 Sa, 16.11.13
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Bernhard Brand

Malen mit Ölfarben - Wochenendseminar

Eine Einführung in die Techniken der Ölmalerei für Anfänger und Teilnehmer des letzten Semesters Sie lernen, wie man mit einfachen Mitteln einen preisgünstigen Malgrund herstellt, wann Haarpinsel oder Borstenpinsel zu verwenden sind, wie man Malmittel herstellt, wie man Farben mischt, und wie man ein Bild anfangen kann. Geübt wird an Stillleben und Vorlagen von Alten Meistern.
Hinweis: Es wird ein geruchsloses Lösungsmittel verwendet!
Bitte mitbringen: Ölfarben, Pinsel, Palette, Gefäße zum Pinsel auswaschen, Lappen, Synthetikflachpinsel (Nr. 4, 8, 14), alte Zeitungen. Farben können auch gegen ein Materialgeld je nach Verbrauch vom Kursleiter gekauft werden. Bei weiteren Fragen zum Material können Sie gerne den Dozenten anrufen (Tel. 08191/9850999)

8105 € 46,80
Sa, 09.11.13 9.00-11.15 Uhr
So, 10.11.13 10.00-16.00 Uhr
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Gerhard Marquard

**Anmeldung unter:
08106-359035**

Die Urban Sketchers sind eine weltweite Bewegung von Zeichnern, die ihre Skizzen im Internet, unter www.urbansketchers.org der Öffentlichkeit vorstellen und sich im Netz unter Gleichgesinnten austauschen. Es sind immer belebte Gebiete und Menschen, nie reine Landschaften, die gezeichnet werden. Wir treffen uns jeweils in München und skizzieren an unterschiedlichen Orten. Die Skizzen können anschließend im Netz veröffentlicht werden, müssen aber nicht. Hierzu bekommen Sie Hilfestellungen genauso wie Tipps zum Skizzieren. Voraussetzung ist lediglich die Freude am Zeichnen.
Alle Termine finden bei schönem Wetter im Freien statt. Bei schlechtem Wetter gibt es eine wettergeschützte Alternative.

Zeichnen in der Großstadt - Urban Sketchers Deutschland

Zeichnen im Hauptbahnhof München
Treffpunkt Gleis 26, am Rammbock
Wir verwenden die Sitzgelegenheiten vor Ort.
Bitte mitbringen: Skizzenblock (ca. 18 x 24 cm), Schulfüller, Fineliner etc. mit schwarzer Tinte, Aquarellfarben, wenn vorhanden.
Bei weiteren Fragen können Sie gerne den Dozenten anrufen (Tel. 08191/9850999)

8106 Di, 08.10.13
14.00-16.15 Uhr € 14,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
München, Gerhard Marquard

Zeichnen am Königsplatz/Sammlung für Abgüsse Klassische Bildwerke in München
Achtung: Im Museum sind nur holzgefasste Stifte erlaubt! Hocker gibt es im Museum.
Treffpunkt: Glyptothek, Königsplatz
Bitte mitbringen: Skizzenblock (ca. 18 x 24 cm), Schulfüller, Fineliner etc. mit schwarzer Tinte, Aquarellfarben, wenn vorhanden, Hocker für draußen. Bei weiteren Fragen können Sie gerne den Dozenten anrufen (Tel. 08191/9850999)

8107 Mo, 18.11.13
10.00-12.15 Uhr € 14,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
München, Gerhard Marquard

Zeichnen im Botanischen Garten/ Schloss Nymphenburg in München
Treffpunkt: Jeweils am Eingang.
Bitte mitbringen: Skizzenblock (ca. 18 x 24 cm), Schulfüller, Fineliner etc. mit schwarzer Tinte, Aquarellfarben, wenn vorhanden und einen Hocker. Bei weiteren Fragen können Sie gerne den Dozenten anrufen (Tel. 08191/9850999)

8108 So, 26.01.14
11.00-13.00 Uhr € 14,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
München, Gerhard Marquard



Aktzeichnen in der Sammlung für Klassische Bildwerke in München

Zeichnen vor Gipsabgüssen war lange Zeit eine traditionelle Methode, um das Figurenzeichnen zu erlernen. Im Museum finden sich griechisch-römische Figuren. Ich führe Sie in die Proportionslehre ein und zeige Ihnen, wie eine Figur gezeichnet werden kann. Da die ''Modelle stillhalten", eignet sich dieser Kurs auch gut für Anfänger.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier, NUR holzgefasste Stifte wie Kreiden, Bleistift B8 etc., Knetgummi. Stühle sind vor Ort vorhanden.
Treffpunkt: der große runde Tisch im Vorraum.
Katharina-von-Bora-Straße10 (am Königsplatz)

8109 Fr, 22.11.13
16.45-19.45 Uhr € 15,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke,
Gerhard Marquard



Experimentell mit Acryl malen

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand, klein- und großformatig mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten und Sand, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden.
Ein kleiner theoretischer Kurzvortrag und viel Bildmaterial von Ausstellungen sollen zu neuen Entscheidungen und Arbeitsschritten in Ihrem kreativen Prozess führen, in dem Sie sich ganz selbst finden sollen.
Falls vorhanden bitte mitbringen: 2 Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, Wasserbecher, Lappen, Karton, Spanplatten, Leinwand klein- und großformatig. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin,
Tel: 08091/6883

8111 € 56,25
Fr, 17.01.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 18.01.14 9.30-18.00 Uhr
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406,
Monika Reisser

Malen und Zeichnen

Offene Acrylwerkstatt

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand, klein- und großformatig mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten und Sand, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden. Ein kleiner theoretischer Kurzvortrag und viel Bildmaterial von Ausstellungen sollen zu neuen Entscheidungen und Arbeitsschritten in Ihrem kreativen Prozess führen, in dem Sie sich ganz selbst finden sollen.

Falls vorhanden bitte mitbringen: 2 Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, Wasserbecher, Lappen, Karton, Spanplatten, Leinwand klein- und großformatig. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin, Tel: 08091/6883

8112 € 56,00
Fr, 15.11.13 18.30-21.30 Uhr
Sa, 16.11.13 9.30-18.00 Uhr
Max. 9 Teilnehmer
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Monika Reisser

Aquarellmalen am Samstag

Ca. alle sechs Wochen ein Samstag um sich im Aquarellmalen zu üben!

Dabei hat jeder Samstag seinen eigenen inhaltlichen Schwerpunkt und kann unabhängig von den anderen besucht werden.

Bitte mitbringen:
Aquarellblock (Tipp: Le grand bloc, 100 Blatt zu ca. 12.- Euro), Aquarellpinsel (Neuerwerbungen erst nach dem 1. Kurstag), Gefäß, Küchenrolle, Farben: Kadmiumgelb, Krapplack, Schwarz, Ultramarinblau (für den Anfang), Bleistift: HB, Füller mit schwarzer Tinte

1 Stunde Mittagspause

8117A Sa, 19.10.13
10.00-17.00 Uhr € 34,00
Schwerpunkt des Tages: Monochrome Bilder

Monochrome Bilder sind nur mit einer Farbe gemalt. Durch anfänglich stark verdünnte Farbe kommt man über viele Farbschichten zu einem dunkleren, fertigen Bild.

Beispiele für Monochrome Malerei finden sich in den meisten Barock-Kirchen.

Diese Technik macht bewusst, was man mit einer Farbe alleine erreichen kann.

Dieser Kurstag eignet sich auch gut für Anfänger, die neu einsteigen wollen.

Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

8117B Sa, 30.11.13
10.00-17.00 Uhr € 34,00
Schwerpunkt des Tages:
Perspektive an Gebäuden

Wie skizziert man ein Gebäude mit all den Fenstern, Türen und Regenrinnen richtig?

Der Kurstag fängt an mit einer Einführung zur Perspektive. Woher kommen Fluchten, wie skizziert man ein Haus samt Fluchtlinien?

Klappt das mit einem Haus, konstruieren wie eine Häuserzeile. Am Nachmittag entwickeln wir ein gemaltes Aquarell aus den Zeichnungen.

Sie können gerne eigene Fotos mit Bauwerken mitbringen.

Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

8117C Sa, 25.01.14
10.00-17.00 Uhr € 34,00
Schwerpunkt des Tages:
Perspektive in der Landschaft

In der Landschaft werden Weite und Ferne seltener durch Linien dargestellt. Hier gelten mehr die Verhältnisse von heller zu dunkler und von warmer zu kalter Farbe sowie von großen zu kleinen Formen. Sie können eigene Fotos mitbringen.

Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

8117D Sa, 22.02.14
10.00-17.00 Uhr € 34,00
Schwerpunkt des Tages:
Experimentelles Aquarellieren

Vor der Erkenntnis liegt meist das Experiment. Hier bedeutet das, dass wir mit Farben "Anstrichmuster" malen und dann probieren, zu welchem Motiv sie am besten passen. Z. B. welche Grüntöne kann man mit welchen Farben mischen, zu welchen anderen Farben passen sie, welche weiteren Farben bilden noch schöne Akzente? Wir finden über das Experiment also einen Akkord. Anschließend malen wir daraus ein Aquarell.

Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

Kunst im Dialog: Gerhard Marquard

Freuen Sie sich auf eine interessante Ausstellung und einen spannenden Dialog mit unserem Kursleiter, dem Landsberger Gerhard Marquard. Aquarelle, Reiseskizzen und "Tagesbilder" werden zu sehen sein. Die Tagesbilder (ein Tagebuch in Bildern) sind Ölbilder, alle kleinformatig.

Wer jetzt schon neugierig geworden ist, kann ihn auf seiner homepage besuchen: www.gerhard-marquard.de

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Die Ausstellung ist von Anfang Januar bis Ende Februar während der Öffnungszeiten des Büros zugänglich (Poing, VHS, Friedensstr. 5)



Aquarellmalerei zum Schnuppern und für Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist es beim Aquarellieren zu entspannen und die eigene Kreativität zu entdecken und zu entwickeln. Ich möchte die Begeisterung für diese anspruchsvolle und leicht unterschätzte Technik wecken. Wir üben Grundtechniken des Aquarellierens und malen bevorzugt Landschaften (auch Stadtlandschaften), Stillleben, auf Wunsch auch Menschen. Motive werden im Kurs gestellt, können aber selbstverständlich auch mitgebracht werden. Alle Bilder werden am Ende des Kurses ausführlich besprochen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben soweit vorhanden, Aquarellpapier (möglichst ca. 40 x 30), Bleistift, Mallappen, Wasserglas. Weitere Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne (Tel. 08106/8608).

8118 ab Do, 07.11.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 70,00
Kleinkurs: Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ingrid Meyerhöfer

Aquarellieren zum Ausprobieren

Ziel des Kurses ist, sich an einem ''freien Samstag" loszulösen vom Berufs- oder Familienalltag und seine Kreativität beim Aquarellieren zu entdecken und zu entwickeln. Wir üben Grundtechniken des Malens mit Wasserfarben. Bevorzugte Motive sind Landschaften - auch Architektur - und Stillleben, auf Wunsch auch Menschen. Alle Bilder werden am Ende des Kurses ausführlich besprochen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben soweit vorhanden, Aquarellpapier (möglichst ca. 40 x 30), Bleistift, Mallappen, Wasserglas. Weitere Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne (Tel. 08106/8608).

8119 Sa, 11.01.14
9.30-16.30 Uhr € 34,00
Kleinkurs: Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ingrid Meyerhöfer

Aquarellieren am Abend

In diesem Kurs werden gemeinsam verschiedenste Themen erarbeitet und gemeinschaftlich besprochen. Ebenso können jederzeit individuelle Wünsche berücksichtigt werden. Auch Anfänger sind gut aufgehoben, mittels gezielter Übungen wird das Grundwissen der Aquarell-Malerei vermittelt.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Papier, Pinsel, Lappen, Wasserglas und Bleistift.

Bei Bedarf können auch Leihkästen zur Verfügung gestellt werden. Geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

8120 ab Do, 26.09.13
5 x 19.00-21.15 Uhr € 70,00
Kleinkurs: Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Scharfen

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

FB8:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 14:43 Seite 108

Architektur in Aquarell

Dieser Termin bietet fortgeschrittenen Aquarellmalern die Möglichkeit unter Anleitung das schwierige Thema der Architektur zu bearbeiten. Das Kleinod ''Alte Posthalterei" in Zorneding bietet mit seinem gepflegten Ambiente und stimmigen Umfeld viele Ausblicke, die sich für eine bildhafte Darstellung ideal eignen. Bei gutem Wetter malen wir vor Ort und können uns zur Mittagspause den kulinarischen Köstlichkeiten widmen, bei schlechtem Wetter malen wir in den Räumen der VHS nach Fotos. Handy für Wetterunklarheiten: 01577 5869940.
Treffpunkt bei gutem Wetter:
Gasthof "Zur alten Posthalterei", Anton-Grandauer-Str. 9, 85604 Zorneding.
Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, Wasserbehälter, Papier, Lappen, Bleistift, Radiergummi und eine Sitzgelegenheit nach Wunsch (Decke oder Stuhl).

8121 Sa, 28.09.13
10.00-16.00 Uhr € 34,00
Kleinkurs: Max. 8 Teilnehmer
Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Scharfen



Die Lust am Aquarell

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Es macht Spaß, sich mit Wasser und Farben zu beschäftigen und die vielen Möglichkeiten der transparenten und lasierenden Malweise auszuprobieren. Schritt für Schritt bewegen wir uns zum sichtbaren Erfolg, indem wir Grund- und Aufbautechniken eingehend besprechen und praktizieren, uns gleichzeitig aber auf das Wesentliche beschränken. Sie werden staunen, was alles unter Anleitung entstehen kann.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben (Künstler-Qualität) falls vorhanden, Aquarellblock, eventuell kleiner Zeichenblock, Bleistift 2B, Mallappen, Knetgummi, 2 Wassergläser, Aquarellpinsel, flach und rund.
Bitte vor dem Kauf weiterer Materialien mit dem Kursleiter Kontakt aufnehmen (Tel. 08106/8446).

8127 ab Di, 22.10.13
6 x 15.00-18.00 Uhr € 78,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Heinz L. Leutloff

8128 ab Do, 17.10.13
6 x 15.00-18.00 Uhr € 84,00
Kleinkurs. Max. 8 TN
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Heinz L. Leutloff

8129 ab Di, 14.01.14
6 x 15.00-18.00 Uhr € 78,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Heinz L. Leutloff

8130 ab Do, 16.01.14
6 x 15.00-18.00 Uhr € 84,00
Kleinkurs. Max. 8 TN
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Heinz L. Leutloff

Zeichnen-Drucken-Malen

Wir fangen mit einfachen Formen und Stillleben zu zeichnen an, um uns am zweiten Abend der Monotypie (Einmal-Druck) zu widmen. Eine mit Acrylfarben bemalte Glasplatte dient uns dabei als Druckvorlage. An den folgenden Abenden beschäftigen wir uns mit der Frottage und dem Schablonendruck. In der Mischtechnik können wir auch alles kombinieren, was uns noch eine größere Bandbreite an kreativen und künstlerischen Möglichkeiten gibt. Spielerisches Arbeiten und Experimentierfreude sind angesagt. Pro Abend werden viele Bilder (größere Formate!) entstehen, aber eventuell auch Weihnachtskarten! Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte, DIN A3 oder DIN A2 Papier, glatt, Acrylfarben, dicke Borstenpinsel. Maximal 9 Teilnehmer.

8131 ab Mo, 11.11.13
4 x 19.15-21.45 Uhr € 49,00
Maximal 9 Teilnehmer.
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406, Monika Reisser

Vom Zeichnen zum Malen

Für Anfänger und Fortgeschrittene nach der Methode von Betty Edwards
Nach der Lehrmethode von Betty Edwards lernen wir, Schritt für Schritt Gesehenes auf Papier zu übertragen. Dabei nutzen wir alle zeichnerischen Materialien, die uns zur Verfügung stehen, wie verschiedene Blei-, Bunt- und Filzstifte, Kuli, Tusche, aber auch Ölkreiden. Dann können wir unsere Skizzen oder Zeichnungen weiter, realistisch oder leicht verändert, mit Licht und Schatten und nach Wunsch mit Farbe bereichern. Die Kursleiterin gibt Tipps und Tricks weiter, wie sich dabei Gegenstände, Perspektive, Portraits und Stillleben erschließen lassen.
Bitte Zeichenblock DIN A3 und Bleistifte verschiedener Härte mitbringen, weiteres Zeichenmaterial nach Wunsch.

8132 ab Mi, 15.01.14
4 x 19.15-21.45 Uhr € 49,00
Maximal 9 Teilnehmer.
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406, Monika Reisser

Zeichnen und Malen mit Stiften, Pinsel, Aquarell und Acryl

Zeichnen bildet eine solide Basis für jede Malerei. Deshalb werden wir an jedem Abend mit einer Zeichenstudie beginnen und dann mit Farbe zur Bildfindung kommen. Durch Heraushebung von Details, großformatige Umsetzung, Verfremdung, Mischung von Kreide und Acryl, verschiedene Schichten und Strukturen sollen Sie Ihrem Bild einen ganz persönlichen Stil geben.
Bitte mitbringen: was zu Hause vorhanden (Zeichenpapier, Karton, Bleistifte, Pinsel und Farben).

8133 ab Di, 15.10.13
8 x 19.15-21.45 Uhr € 83,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Monika Reisser

**Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de**

Experimentelle Radierung

In der Radierwerkstatt der Dozentin wird zuerst die herkömmliche, traditionelle Technik mit Kaltnadel, Strichätzung und Aquatinta gezeigt, aber die Teilnehmer sollen vor allem mit den Möglichkeiten der experimentellen Drucktechnik experimentieren: d.h. wir werden verschiedene dünne Metallblättchen zuschneiden, aufeinander und nebeneinander legen und verschiedene Stoffe, Federn, Metalle als Prägedruck verwenden. Experimentierfreudigkeit, kreative Ideen, keine Angst vor schmutzigen Händen, Farben- und Formengefühl sind gefragt.
Mitzubringen sind nur Arbeitskittel und evtl. flache Naturmaterialien (auch Blätter), die Sie drucken wollen. Das benötigte Material wie Druckplatten, Farben, Druckpapier wird je nach Menge nach dem Kurs abgerechnet. Bei Fragen bitte direkt die Kursleiterin, Frau Reisser, anrufen (Tel.:08091/6883).

8134 Sa, 23.11.13
10.00-16.00 Uhr € 75,00
Mittagspause individuell, bitte Verpflegung mitbringen.
Kleinstkurs! Max. 5 TN
Kirchseeon, Perschthof Forstseeon 5, Monika Reisser

Aktzeichnen

Dieser Kurs ist eine Einführung in das Aktzeichnen. Wir wollen anhand von Modellen den menschlichen Körper in seinem Umraum erfassen und mit zeichnerischen oder malerischen Mitteln darstellen. Ziel des Kurses ist es, Proportionen zu erkennen, Formenzusammenhänge zu klären und eine eigene Sicherheit und Vertrautheit beim Figürlichen Zeichnen zu gewinnen. Modellgeld wird im Kurs erhoben.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, weiche Bleistifte, evtl. Kohle, Rötel.

8136 ab Mi, 02.10.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Sigrun Bischoff-Kaufmann



Portrait - und figürliches Zeichnen

Inhalt des Kurses ist die Einführung in die individuelle und lebendige Gestaltung des Portraits. Der konstruktive Aufbau des Kopfes soll durchgearbeitet werden, um mit diesen Kenntnissen Portraits nach Modell zu zeichnen oder zu malen. Außerdem beschäftigen wir uns mit der individuellen und lebendigen Gestaltung der menschlichen Figur. Bildnerische Ausdrucksmittel sollen gefunden werden, um bekleidete Personen in bestimmten Bewegungsabläufen zu zeichnen und Stofflichkeit und Strukturen der Kleidung sowie Licht und Schatten herauszuarbeiten. Modellgeld wird von den Teilnehmern selbst getragen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A 3, weiche Bleistifte, Zeichenkohle, Kreide.

8138 ab Mi, 13.11.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Sigrun Bischoff-Kaufmann

Portrait - und figürliches Zeichnen - Kurzkurs

Inhalt des Kurses ist die Einführung in die individuelle und lebendige Gestaltung des Portraits. Der konstruktive Aufbau des Kopfes soll durchgearbeitet werden, um mit diesen Kenntnissen Portraits nach Modell zu zeichnen oder zu malen. Außerdem beschäftigen wir uns mit der individuellen und lebendigen Gestaltung der menschlichen Figur. Bildnerische Ausdrucksmittel sollen gefunden werden, um bekleidete Personen in bestimmten Bewegungsabläufen zu zeichnen und Stofflichkeit und Strukturen der Kleidung sowie Licht und Schatten herauszuarbeiten. Modellgeld wird von den Teilnehmern selbst getragen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A 3, weiche Bleistifte, Zeichenkohle, Kreide.

8139 ab Mi, 09.10.13
3 x 13.30-15.45 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Sigrun Bischoff-Kaufmann

Aquarell - Landschaft und Blumen

''Ein Aquarell kann man nicht malen, es entsteht!"
In diesem Kurs sollen Freude und Begeisterung beim Aquarellieren aktiviert werden. Wir arbeiten nach Skizzen, die in der Natur oder nach Fotos angefertigt und mit Aquarellfarben ausgeführt werden. Dadurch wird ein freies und spontanes Gestalten möglich. Die Fantasie wird durch reizvolle und interessante Effekte angeregt.
Bitte mitbringen: Vorhandene Aquarellfarben (bei Neuanschaffung bitte Rücksprache mit der Kursleiterin nehmen, Tel.: 089/4395562), 2 Aquarellblöcke, 1 kleiner Skizzenblock DinA5, 1 dicker Pinsel ca. Gr. 26, 1 Flachpinsel (Backpinsel), Wasserglas, Küchenkrepp.

8144 ab Fr, 11.10.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 70,00
Max. 8 Teilnehmer. Kurs entfällt am 8.11.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gisela Hase

8145 ab Fr, 10.01.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 70,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gisela Hase

8146 Sa, 16.11.13
9.30-17.00 Uhr € 37,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Gisela Hase

8147 Sa, 22.02.14
9.30-17.00 Uhr € 37,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gisela Hase

Aquarell - Acryl - Mischtechniken entdecken, entwickeln, vertiefen

Vielleicht haben Sie das schon einmal erlebt: Sie wollen eine Lösung finden, einen Weg erkennen, ein Konzept entwickeln, ein neues Bild malen. Aber je mehr Sie grübeln, desto weniger fällt Ihnen ein. Dieses Seminar wendet sich an Teilnehmer, die über gute Kenntnisse im Bereich der Malerei verfügen. Ausgehend von inhaltlichen Themenstellungen entwickeln Sie individuelle Bildideen, deren praktische Umsetzung im Kurs begleitet wird. Dabei werden Ihre Wahrnehmung, Bildreflektion und Bildkritik geschult und geschärft.
Schwerpunkt beim Aquarellieren ist diesmal die Schaumgrundierung auf Bristol und der Trick mit dem Japanpapier, bei der Acrylmalerei erarbeiten wir lebhafte, moderne Grundierungen.
Bitte vorhandene Malsachen und Bleistift, Notizheft mitbringen.

8150 ab Mo, 23.09.13
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8150F ab Mo, 04.11.13
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Acryl - auch für Einsteiger

Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene gedacht und all diejenigen, die experimentierfreudig auf der Suche nach eigenen Ausdrucksformen sind.
Wir beginnen mit lustvollem, entspanntem Malen und gehen z.B. der Frage nach, wie man ohne Pinsel eine interessante Grundierung herstellen kann, oder wie man lernt Negativräume zu sehen und diese dann auch malerisch umzusetzen.
Ziel unserer Arbeit ist es, viele technische Lösungsmöglichkeiten zu erlernen.
Bitte mitbringen: Leinwand, vorhandene Acrylfarben (werden ausführlich im Kurs besprochen), Palettmesser, Abreißpalette oder Pappteller, Küchenrolle, Einweghandschuhe, Notizheft und Bleistift (Bei Fragen können Sie sich an die Kursleiterin unter sylvia@vassilian.de wenden).

8151 ab Di, 24.09.13
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8151F ab Di, 05.11.13
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian



Freestyle

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre malerische Kompetenz ausbauen und auf eine Ebene anheben wollen, die auch professionelle Qualitätskriterien erfüllen kann.
Schwerpunkt ist die Entwicklung von Bildkonzepten und deren konsequente Umsetzung. So werden wir diesmal ein ganz persönliches Collageelement einsetzen und daraus ein völlig neues Bild schaffen.
Auch die Verbesserung der eigenen Stilmerkmale und die Erarbeitung neuer Bildkompositionen tragen zur Entwicklung einer künstlerischen Haltung bei. Dieser Kurs setzt fundierte malerische Erfahrung und grundlegende kunsttheoretische Kenntnisse voraus und ist deshalb für Anfänger nicht geeignet.
Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

8152 ab Do, 26.09.13
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8152F ab Do, 14.11.13
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Acryl für Mutige

Mal spielerisch leicht, dann wieder schwer errungen - in diesem Kurs dreht sich alles um die freie Malerei und das damit verbundene Abenteuer. Von gegenständlich bis abstrakt, von emotionaler Geste bis zum strengen Bildkalkül - es gibt viel Raum, verschiedene Bildkonzeptionen durchzuspielen, bereits gewonnene Bildsprachen schöpferisch auszubauen oder auch zu hinterfragen und dabei die eigene Malerei als persönliche Ausdrucksform eigenständig zu entfalten.
Im Hinterkopf sollen dabei stets die Verhältnisse der Mittel von Form und Farbe im Bild sein. Für den Einstieg wird das freie und schöpferische Arbeiten nach Werken der Kunstgeschichte angeboten. Wir erarbeiten diesmal eine eigene Bildkomposition und experimentieren mit Spachtelmasse und Ölfarben.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, diverse Pinsel unterschiedlicher Breite, Palettmesser, Abreißpalette oder Pappteller, beliebiger Malgrund, Zeitung, Lappen, Küchenrolle, Spachtelmasse. Japanpapier nach Absprache.

8161 ab Do, 26.09.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8161F ab Do, 14.11.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Malen an der Staffelei

Am Anfang steht eine Idee, daraus entwickeln sich erste Skizzen, vielleicht auch schon farbige, die anschließend auf großformatige Malgründe umgesetzt werden.
Bitte mitbringen: Farben, Leinwand oder Papier, Skizzenblock, Kohle oder farbige Kreide, Spachtelmasse, weitere Utensilien.

8164 ab Fr, 20.09.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
kein Kurs am 4.10.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christiane Meier

8164F ab Fr, 08.11.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christiane Meier

Malen mit Acryl

Freies Arbeiten - das ist das Motto dieses Kurses! Unter Anleitung wird hier gemalt, gespachtelt, auch mit verschiedensten Materialien möglichst großformatig experimentiert! Wege zur Abstraktion werden aufgezeigt und erarbeitet, wobei unterschiedliche Hilfsmittel wie Spachtel- und Strukturmasse den kreativen Prozess unterstützen! Bitte mitbringen: großformatige Leinwände (min. 80cm x 60cm), Acrylfarben, verschiedene Pinsel und Palettmesser, Abreißpalette, Küchenrolle, eigene Vorlagen/Skizzen, farbige Kreiden etc.

8165 ab Mi, 18.09.13
10 x 19.30-22.00 Uhr € 104,20
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

8165F ab Mi, 15.01.14
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

Experimentieren in Pastell

Für Anfänger und Fortgeschrittene:
Ziel des Kurses ist es, zunächst die Kraft der Farben zu erkunden. Wir erfahren die vielfältigen Möglichkeiten des Pastells. Welchen Untergrund wählt man? Pastellpapier oder vielleicht eine Leinwand, grundiert mit Spachtelmasse und Acrylfarbe, oder eine Holzplatte. Die Kenntnis dieser Vielfalt wird es uns erleichtern, den eigenen künstlerischen Weg zu finden. Bringen Sie Experimentierfreude mit!
Ferner bitte mitbringen: einzelne Pastellpapiere (mitteintes) in unterschiedlichen Farben, einige Vierkantkreiden, weiche Softpastellkreiden (Schmincke, Sennelier), Bleistift, Skizzenblock, Knetradiergummi (v. Faber-Castell), Tesakrepp, Feuchtwaschtücher, Küchenrolle und/oder Leinwände oder Holzplatten, Spachtelmasse, Acrylfarben, Ölkreiden.

8167 ab Do, 19.09.13
5 x 16.20-18.50 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christine Großmann

8167F ab Do, 07.11.13
5 x 16.20-18.50 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christine Großmann

Experimentieren in Pastell - Vernissage!

Diesmal sind mit dabei:
Famulla Renate, Firsching Silvia, Freytag Karin, Ginal Christine, Kellner Christine, Nar Hannelore, Russ Britta und Zimmermann Sabine.
Motive sind überwiegend Tiere und Menschen aus Afrika.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

8167V 19.00 Uhr Fr, 27.09.13
Poing, VHS, Friedensstr. 5



Sand, Paste und mehr - Grundierungstechniken

In diesem Kurs darf experimentiert werden: es werden Leinwände mit den unterschiedlichsten Materialien bearbeitet. Da wird gespachtelt, gepinselt und lasiert.... - ideal, um später darauf aufbauend weiter zu arbeiten.
Freuen Sie sich auf einen spannenden Kurs!
Bitte mitbringen: Leinwände, Sand(Vogelsand), Spachtel/Palettmesser unterschiedlicher Größe, eventuell reinen Acrylbinder - kurzum alle vorhandenen Malutensilien und Zeitungen oder Ähnliches zum Unterlegen.
Kleingruppe, max. 6 TN

8168 ab Fr, 24.01.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 55,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

Akademieseminar

Spontan und ohne vorgefasstes Ziel entwickelt sich ein spannender Malprozess. Es erscheint eine Idee...., sie konkretisiert sich oder verschwindet auch wieder. Verschiedene Wege öffnen sich, diese kann man gradlinig oder mit Abstechern gehen oder auch überfliegen und sicher landen - beim fertigen Bild. Malerei ist ein vielschichtiger Prozess mit fortlaufenden Veränderungen. In diesem Seminar werden wir mutig, waghalsig und impulsiv an ein Bild herangehen, z.B. der Frage nachgehen, wie man Lebendigkeit in der Fläche herstellt.
Malmaterial nach Absprache.

8175 € 80,00
Fr, 25.10.13 18.00-19.30 Uhr
Sa, 26.10.13 9.00-17.00 Uhr
So, 27.10.13 9.00-15.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Experimentelle Kalligrafie

Für Interessierte auch ohne Vorkenntnisse!
Wir stellen ein Schreibwerkzeug - die sogenannte Cola-Pen - selbst her und beschreiben damit Blätter guter Qualität unter Berücksichtigung der Vielfalt von Form und Rhythmus, wobei die Lesbarkeit in den Hintergrund tritt.
So lassen wir Kalligrafien mit eigenem charakteristischen Ausdruck entstehen, die wir am Schluss zu einem ''Buch" zusammenfassen können - wer das möchte.
Bitte mitbringen: Bleistift, 1 Fineliner, Sumi-Ink oder Indian Ink oder andere schwarze Tinte oder schwarze wasserlösliche Beize von Clou (jeweils 100 ml), 1 - 2 Tinten oder wasserlösliche Beize (100 ml) in der Lieblingsfarbe, Schere, Metalllineal oder anderes vorhandenes Lineal, 1 Spitzpinsel egal welcher Größe und falls vorhanden, Falzbein falls vorhanden, evtl. vorhandenes Schreibwerkzeug, Wassergefäß, Rolle Küchenkrepp,
1 Paar dünne Gummihandschuhe, Schürze.
Das Papier kann im Kurs erworben werden (Kosten ca. € 5,00-7,00).
Anmeldeschluss: 31.1.2014

8180 € 70,00
Sa, 15.02.14 10.00-17.00 Uhr
So, 16.02.14 10.00-17.00 Uhr
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Erika Lohr



Holzschnitt und Druck - Einsteigerworkshop

Holzschneiden ist nicht schwer und beflügelt die eigene Kreativität!
Anhand eines einfachen Naturmotivs lernen die Teilnehmer die älteste Drucktechnik, den klassischen Holzschnitt, kennen. In kleine Vollholzplatten wird im Schwarzlinien-, Weißlinien- und Flächenschnitt mit Schnitzeisen geschnitten und anschließend auf Papier gedruckt.
So können kleine Bilder, Grußkarten oder Geschenkverpackungen entstehen. Die Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) erklärt ausführlich die richtige Technik und achtet auf die sichere Handhabung der Werkzeuge. Eigene Papiere können mitgebracht werden.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Materialkosten von € 5,00 - 10,00 je nach Verbrauch werden im Kurs abgerechnet.
Kleingruppe, max. 7 TN!

8181 € 39,70
Fr, 29.11.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 30.11.13 10.00-14.00 Uhr
Bitte Brotzeit mitbringen.
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Melanie Kirchlechner

Malen für Kinder (8-12 Jahre)

Ein Nachmittag für Kinder, die einfach gerne malen ... Wir trauen uns mit Acrylfarben an eine Leinwand!
Lass dich einfach vom Rausch der Farben leiten - gegenstandslos - oder bringe einfach dein Lieblingsmotiv oder ein Zeichnung aus deinem ersten Workshop "Zeichnen" mit. Dabei lernen wir etwas über den Bildaufbau und das Zusammenspiel von Farben, denn einige bringen andere wunderschön zum Leuchten.
Bringe bitte 1 oder 2 Leinwände mit (nicht zu klein, mind. 40 x 40, 40 x 50 cm oder größer), Farben soweit vorhanden, große und breite Pinsel, Malerkittel, Zeitungen als Unterlage, Wasserglas, Pappteller zum Mischen der Farben, Bleistifte und Radierer sowie eine kleine Brotzeit und auch etwas zum Trinken.
Farben und Leinwände hält auch die Kursleiterin bereit, der Verbrauch müsste entsprechend verrechnet werden - dafür ca. 5,00-20,00 € bereit halten.

8193 So, 01.12.13
15.00-17.30 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

Perspektivisches Zeichnen für Kinder (12-16 Jahre)

Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Und warum klappt das manchmal nicht so, wie ich es mir vorstelle?
Ich zeige euch einen Weg auf, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Wir werden zunächst Grundlagen verschiedener perspektivischer Zeichnungen erlernen. Zum Schluss werden wir unsere Bilder schraffieren, damit Licht und Schatten entstehen und die Zeichnung plastisch erscheint.
Bitte mitbringen: Radiergummi, kariertes Papier, Lineal und Geodreieck.

8194 So, 24.11.13
16.00-18.30 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

Zeichnen für Kinder (8-12 Jahre)

Die Zeit zum (Malen und) Zeichnen in der Schule ist viel zu kurz?
Du möchtest nach Herzenslust in einer kleinen Gruppe kreativ sein und dabei die vielfältigen Möglichkeiten der Darstellung entdecken?
Dann trau dich zu uns!
Wir wollen nach Herzenslust zeichnen, aber auch versuchen zu entdecken, warum und wieso ein Bild manchmal besonders gut aussieht und manchmal eben nicht.
Worauf muss ich achten, bevor ich einen Gegenstand zeichnen möchte?
Wie setze ich ihn ins Bild?
Wie kann ich Licht und Schatten berücksichtigen?
Bring alles mit, was du schon zum Zeichnen hast: Bleistifte, Buntstifte, Radierer, Zeichenblock und einfache weiße Blätter als Schmierpapier, auch eine kleine Brotzeit und etwas zum Trinken.
Wenn du bereits eine Idee hast, bringe den Gegenstand mit, den du zeichnen möchtest, oder ein Foto davon.

8195 So, 24.11.13
13.15-15.45 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

Ein Kurs nur für mich und meine Freunde?



Eine exklusive Stadtführung für Ihren Verein?
Ein Seminar, nur für Ihre Abteilung?
Oder ein Kochkurs für die Clique?

Kein Problem - wo immer es uns möglich ist, organisieren wir auch Angebote für einen geschlossenen Personenkreis.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf...0 81 06 - 35 90 35

vhs Vaterstetten



FB8:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 14:43 Seite 112

Malen und Zeichnen, Plastisches Gestalten

Comic zeichnen I

Für Kinder ab 8 Jahren

Möchtest du wissen, wie deine Comics aussehen, wie von einem Profi? Ihr lernt, wie die Figur durch die Augen Leben bekommt und wie du mit verschiedenen Tricks tolle Effekte erzielst. Materialgeld € 3,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Federmäppchen, Zeichenblock, dünner schwarzer Filzstift (z.B. Stabilo Point, oder Fineliner), bunte Filzstifte, Schere, Lieblingscomic und: eine kleine Geschichte für euren Comic!

8196 So, 13.10.13
10.00-13.00 Uhr € 17,00
Max. 9 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Didi Richter

Comic zeichnen II - für Fortgeschrittene

Für Kinder ab 8 Jahren

Hier ist die Möglichkeit, das Erlernte vom ersten Kurs zu vertiefen! Für alle, die gerne zeichnen und dabei weiterkommen möchten. Neue Tipps und Tricks... Wer mag, kann auch ein kleines (Comic-)Daumenkino zeichnen.

Bitte mitbringen: Federmäppchen, Zeichenblock, dünner schwarzer Filzstift (z.B. Stabilo Point, oder Fineliner), bunte Filzstifte, Schere, Lieblingscomic und - eine kleine Geschichte für euren Comic!

Materialgeld € 3,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8197 So, 17.11.13
10.00-13.00 Uhr € 17,00
Max. 9 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Didi Richter

Die Sonntagsmalerkinder

Ab Grundschulalter.

Für alle Kinder, die gerne malen! Einmal im Monat könnt ihr euch mal richtig künstlerisch austoben! Ihr lernt verschiedene neue Maltechniken kennen: Collage, Absprengtechnik, Acryl- und Pastellmalerei. Mit Musik und Geschichten regen wir unsere Phantasie an und zaubern spannende Kunstwerke! Materialgeld (€ 5,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Malerkittel, verschiedene Pinsel, Zeichenkarton, Din A3 ca. 120g pro m², Ölpastellkreiden (z.B. Jaxon oder guardi), Pastellkreiden - falls vorhanden, kleiner Imbiss und etwas zu trinken.

Materialgeld (€ 5,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

8198 ab So, 17.11.13
3 x 14.00-16.15 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Didi Richter

Die Malerkids am Freitag - Tiere malen wie die ''Großen"

Für Kinder ab 6 Jahren

Wir schauen uns Tierbilder verschiedener großer Künstler an, wie z.B. Fische von Paul Klee, Südseeträume von Emil Nolde, oder Stiere von Picasso und lassen uns von ihnen zu neuen Bildern inspirieren. Unterstützung für Bildideen bekommen wir von Tiergeschichten oder -märchen. Mit viel Spaß malen oder zeichnen wir. Nebenbei probiert ihr verschiedene Maltechniken (auch Acryl) aus.

Bitte mitbringen: kleiner Imbiss, Malkittel, dünne und dicke Haar- und Borstenpinsel, weiche Bleistifte (4B, 6B), Radiergummi, Spitzer, Zeichenpapier Din A3, mind. 160 g /m2 dick, Ölpastellkreiden (z.B. Jaxon).

Materialgeld (€ 5,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

8199 ab Fr, 08.11.13
4 x 15.00-17.15 Uhr € 41,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Didi Richter

Töpfern für Fortgeschrittene

Im Fortgeschrittenenkurs werden weiterführende Techniken wie das Arbeiten mit Gipsformen und Dekorationstechniken gezeigt. Außerdem besteht für Interessierte die Möglichkeit, an den elektrischen Töpferscheiben zu arbeiten.

Materialkosten werden im Kurs erhoben.

8222 ab Mi, 25.09.13
8 x 19.00-21.15 Uhr € 66,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Inge Stelzl

Glasurabend

Teilnehmern der Kurse als auch ehemaligen Kursteilnehmern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden.

Bitte rufen Sie vor Kursbeginn die Kursleiterin an (Tel.: 08106/5416).

8223 Mi, 04.12.13
19.00-21.15 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Inge Stelzl

8224 Mi, 12.02.14
19.00-21.15 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Inge Stelzl

Zeit zum Töpfern

Ein Wochenende zum Töpfern für alle, die 'mal dran' bleiben wollen. Getöpfert wird, was gefällt. Gartenobjekte sind genauso denkbar wie die Dekokugel für drinnen oder eine schöne Kanne. Die Kursleiterin gibt individuell Anregungen und Tipps. Außerdem besteht die Gelegenheit an der elektrischen Töpferscheibe zu arbeiten. Die Möglichkeit zum Glasieren wird im Kurs besprochen. Materialkosten werden im Kurs erhoben.

8226 € 45,00
Fr, 08.11.13 19.00-22.00 Uhr
Sa, 09.11.13 9.30-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Inge Stelzl

8227 € 45,00
Fr, 24.01.14 19.00-22.00 Uhr
Sa, 25.01.14 9.30-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Inge Stelzl

Töpfern für Kinder - Halloween

Für 4-6jährige.

Es gruselt und wuselt! Zauberer und Laternchen, Kürbisse und Monsterchen... Gestaltet die Figuren, die Eure Fantasie bewegen und lernt so das Material Ton kennen. Wie kühl es ist und auch ganz weich... Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.

Materialkosten und Brennkosten insgesamt € 4,50 pro Kind sind im Kurs enthalten.

Bitte mitbringen: Malkittel.

8228 ab Mi, 09.10.13
3 x 16.15-17.45 Uhr € 24,00
Max. 8 Kinder! Nicht am 21.11.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Christine Franck

Töpfern für Kinder - Es schneit!

Für 4-6jährige.

Es schneit, es schneit, kommt alle her zum Töpfern! Was es da nicht alles gibt - Schneemänner und -frauen, Iglus, Schlitten und vieles mehr... Gestaltet die Figuren, die Eure Fantasie bewegen und lernt so das Material Ton kennen. Wie kühl es ist und auch ganz weich... Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.

Materialkosten und Brennkosten insgesamt € 4,50 pro Kind sind im Kurs enthalten.

Bitte mitbringen: Malkittel.

8229 ab Mi, 08.01.14
3 x 16.15-17.45 Uhr € 24,00
Max. 8 Kinder! Nicht am 21.11.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Christine Franck



Töpfern zu Weihnachten (5-7 Jahre)

Auf spielerische und einfache Weise werden den Kindern Spaß und Gefühl für das Material Ton vermittelt. Im Kurs werden die weihnachtlichen Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten (insgesamt € 3,00 pro Kind) sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8230 Sa, 30.11.13
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Christine Franck

8231 Sa, 30.11.13
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Christine Franck

Freies Töpfern für Kinder (4-6 Jahre)

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Ein Auto? Einen Dino? Einen Kerzenhalter? Oder ein....? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein!
Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8232 Sa, 19.10.13
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Christine Franck

8233 Sa, 19.10.13
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Christine Franck

8234 Sa, 01.02.14
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Christine Franck

8235 Sa, 01.02.14
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Christine Franck

Weihnachtliches Töpfern (ab Grundschulalter)

Auch weniger erfahrene Töpferer werden Spaß und Erfolg am weihnachtlichen Arbeiten mit Ton haben. Wer möchte kann am letzten Kurstag glasieren. Bitte Kittel mitbringen. Materialkosten von € 6,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Max. 8 Kinder

8239 ab Mo, 04.11.13
5 x 16.00-17.30 Uhr € 38,50
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Margot Stefaniak

8240 ab Do, 07.11.13
5 x 16.00-17.30 Uhr € 38,50
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Töpfern, weil's Spass und Freude macht!

Für Kinder im Grundschulalter

Ob Ritterburg, Kugelbahn, Dinosaurier... - die eigene Kreativität und Fantasie am Material Ton ausleben, das ist unser Ziel. Getöpfert werden kann ''fast" alles. Die Kursleiterin steht gerne mit Rat und Tat zur Verfügung. Die Stücke werden gebrannt und wenn möglich glasiert. Arbeitskleidung erwünscht
Materialgeld und Brennpauschale von € 6,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

8241 ab Do, 16.01.14
5 x 16.00-17.30 Uhr € 38,50
Max. 8 Kinder!
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Töpfern, weil's Spass und Freude macht!

Für Kinder im Grundschulalter

Ob Ritterburg, Kugelbahn, Dinosaurier... - die eigene Kreativität und Fantasie am Material Ton ausleben, das ist unser Ziel. Getöpfert werden kann ''fast" alles. Die Kursleiterin steht gerne mit Rat und Tat zur Verfügung. Die Stücke werden gebrannt und wenn möglich glasiert. Arbeitskleidung erwünscht
Materialgeld und Brennpauschale von € 6,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

8242 ab Mo, 13.01.14
5 x 16.00-17.30 Uhr € 38,50
Max. 8 Kinder!
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Margot Stefaniak

Workshop Ton - ich bin mutig und versuch's mal!

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
Ton, ein Material, das viele kreative Möglichkeiten in sich birgt. Ob Sie lieber eigene Ideen umsetzen wollen oder ein paar Anregungen brauchen, noch keine Erfahrung mit Ton haben oder einfach mal wieder töpfern wollen, dann nehmen Sie sich ein paar Stunden dafür Zeit. Materialkosten und Brenngebühren werden im Kurs erhoben. Bei Interesse besteht die Möglichkeit zum Glasieren.

8246 € 51,00
Fr, 08.11.13 19.00-22.00 Uhr
Sa, 09.11.13 10.00-16.00 Uhr
Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Skulpturen Workshop - Stein

Wollten Sie immer schon mal wissen, ob in Ihnen ein Bildhauer steckt?
Die Auswahl der Steine erfolgt nach Beratung der Kursleiterin, dabei werden schon die ersten Ideen diskutiert (zur Charakteristik des Steins, seiner Formation) und im Kurs dann umgesetzt. Es wird in die Steinbearbeitung eingeführt und die Handhabung der Werkzeuge erklärt. Wichtig dabei ist das Finden der eigenen Formensprache. So entwickeln Sie gleichzeitig auch einen Blick und das Gespür für Ihren Stein! Und natürlich macht diese Arbeit enorm viel Spaß!
Der 1. Abend dient der Vorbesprechung, wozu der Stein natürlich schon mitgebracht werden soll.
Ab dem 2. Abend dann mitbringen: Verschiedene Feilen, Hammer und Klöpfel, Schleifpapiere verschiedener Körnung, Stahlwolle, Ton für Modelle, Papier und Bleistifte, Arbeitskleidung, bzw. - Schürzen und gegebenenfalls Schutzbrillen.
Für den Samstag ist eine Mittagspause von 1 Stunde eingeplant, evtl. bitte Brotzeit mitbringen.
Bitte vor dem Steinkauf Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen, Tel. 08121/71998.
Kleingruppe: max. 7 Teilnehmer

8261 € 80,00
Fr, 28.02.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 01.03.14 9.30-17.00 Uhr
So, 02.03.14 10.00-17.00 Uhr
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Inge Schmidt

BEI UNS FINDEN SIE ALLES,
WAS SIE ZUM TÖPFERN BRAUCHEN!





ANDREA WOLBRING
KERMAMIK & TÖPFERBERDARF
GMBH & CO. KG
PARSDORFER STR. 1A
85598 BALDHAM
TEL.0 81 06 / 33 997
FAX 0 81 06 / 1025

Malen, Zeichnen, Werken

Die Volkshochschule Vaterstetten bietet ein umfangreiches Spektrum von Modeschmuck- und Goldschmiedekursen an. Zum besseren Verständnis sollten Sie Folgendes wissen: in den Schmiedekursen wird (aus Kostengründen) vornehmlich mit Silber gearbeitet! Deshalb werden unsere Kurse manchmal 'Silberschmiede'-Kurse genannt. Es geht aber nicht, um das Schmieden von Gerätschaften, wie es Aufgabe eines Silberschmiedes ist, sondern um die Vermittlung von Goldschmiede-Techniken, also Techniken der Schmuck- und Feinschmiedegestaltung.

Designerschmuck aus Perlen und Perlenstickerei

Gestalten Sie Ihren eigenen Designerschmuck und Ihre eigene Designergarderobe! Colliers aus Glasperlen, Halbedelsteinen, Seidenstoffen - gewickelt, gefädelt, gehäkelt, gestickt. Jacken, Pullover, Taschen und anderes individuell bestickt! Sie erhalten auf jeden Fall ein Unikat!
Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: vorhandenes Werkzeug (Flachzange, Seitenschneider, Kombizange).

8304 ab Mo, 04.11.13
5 x 9.15-12.15 Uhr € 80,00
Kleinkurs: max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Offenbachstr. 38 (bei Siebs), Ruth Siebs

8305 Sa, 19.10.13
9.30-16.30 Uhr € 40,00
Kleinkurs: max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Offenbachstr. 38 (bei Siebs), Ruth Siebs

Edler Kristallschmuck

Aus sehr filigranen Kristallelementen - CRYSTALLIZED - Swarovski Elements - und echtem Silber lassen sich ganz edle, hochwertige und funkelnde Schmuckstücke kreieren.
Nach einem kurzen Einblick in die Welt der Kristallperlen lernen die Teilnehmer/innen spezielle Techniken und Muster, aus denen Anhänger, Ohrringe, Armbänder oder Ringe entstehen können.
Die Kursleiterin bringt Materialien mit, die nach Verbrauch abgerechnet werden.

8306 Fr, 15.11.13
19.00-21.30 Uhr € 18,00
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5, Hermine Munker

Schmuck aus Silver-Clay

Einsteigerkurs
Art-Clay-Silver ist eine knetbare Silbermasse, die nach ihrer Bearbeitung gebrannt wird und damit zu einem hochwertigen Schmuckstück aus 999er Silber wird.
Unter fachlicher Anleitung fertigen wir individuellen Teile. Werkzeuge, Abdruckmatten und Stempel werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten für Feinsilber-Knetmasse und Schmuckkleinteile (z.B. Ösen, Ohrhaken) werden nach Verbrauch (ca. 30,00 € je 10 Gramm Silber) mit der Kursleiterin verrechnet. Ggf. bitte kleine Brotzeit mitbringen.

8307 So, 01.12.13
14.00-18.30 Uhr € 24,00
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5, Annette Van Hirsel

Wochenendseminar Silberschmieden: Glücksbringer oder Freies Arbeiten

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Durch Treiben, Falten, antiklastisches Formen (dreidimensionales Formen von Hohlkörpern) und andere spannende Techniken werden die verschiedensten Schmuckstücke gestaltet. Es entstehen Glücksbringer aber auch Ringe, Broschen, Anhänger, Armreifen etc. Dabei arbeiten wir mit verschiedenen Metallen (Silber, Kupfer, Gold), die Sie nach Möglichkeit selbst mitbringen. Gerne können auch alte Gold- oder Silberschmuckstücke eingeschmolzen und neu gestaltet (recycled) oder angefangene Werkstücke fertig gestaltet werden.
Materialkosten werden je nach Verbrauch (ab € 15,00) im Kurs abgerechnet. Bitte vorher eine Mail an die Kursleiterin schreiben, wenn Sie mit Gold arbeiten wollen (frances@francesdaintree.com).
Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug.

8334 Sa, 19.10.13
9.00-18.00 Uhr € 54,00
Max. 8 Teilnehmer. Mittagspause individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Frances D´Aintree-Gierl

Silberschmiedewerkstatt - freies Arbeiten

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir arbeiten kleine Schmuckteile wie Ringe, Döschen, Schälchen oder Broschen oder stellen angefangene Objekte fertig. Dabei werden verschiedene Techniken zur Anwendung kommen. Materialkosten sind je nach Verbrauch (ab € 10,00) im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug und eigenes Gas.

8335 Sa, 09.11.13
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen. Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8336 Sa, 11.01.14
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen. Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

Gold- und Silberschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kurs ´Silberschmieden´ werden die Grundtechniken des Goldschmiedens als auch Techniken der Silberschmiedekunst vermittelt. Die Schmuckstücke werden individuell gearbeitet. Anfänger arbeiten z.B. Ketten, Fortgeschrittene können neben Schmuck auch Schmuckdosen und andere kleine Objekte anfertigen.
Die Materialkosten hängen ab vom Verbrauch und sind im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: eigenes Gas mitbringen, Küchenrolle, Schreibzeug, Heft.

8341 ab Mi, 16.10.13
7 x 9.30-12.30 Uhr € 98,00
Max. 10 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Frances D´Aintree-Gierl

8343 ab Di, 01.10.13
10 x 9.00-12.00 Uhr € 140,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8344 ab Do, 26.09.13
10 x 19.00-22.00 Uhr € 140,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8345 ab Do, 09.01.14
4 x 19.00-22.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8346 ab Di, 07.01.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8348 ab Di, 01.10.13
10 x 19.00-22.00 Uhr € 140,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Felizitas Frohnhöfer

8349 ab Di, 07.01.14
6 x 19.00-22.00 Uhr € 84,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Felizitas Frohnhöfer

8350 ab Do, 17.10.13
8 x 15.30-18.30 Uhr € 112,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Frances D´Aintree-Gierl

8351 ab Do, 17.10.13
8 x 19.00-22.00 Uhr € 112,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Frances D´Aintree-Gierl

8352 ab Do, 09.01.14
4 x 15.30-18.30 Uhr € 56,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Chris Carpenter

8353 ab Do, 09.01.14
4 x 19.00-22.00 Uhr € 56,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Chris Carpenter

Silberschmieden-Wochenendworkshop für Anfänger!

Möchten Sie Ihren eigenen Schmuck gestalten? Und hat es Sie immer schon gelockt, einmal die Technik des Silberschmiedens auszuprobieren? Hier kommt das passende Angebot für Sie: Sie lernen die Grundtechniken des Silberschmiedens kennen und werden am Ende dieses Workshop sicherlich sehr stolz über Ihr erstes selbstgestaltetes Schmuckstück sein!
Bitte mitbringen: Schreibzeug, um Ihre Ideen zu skizzieren, ev. Beispiele.
Silber und eventuell auch Steine können bei der Kursleitung erworben werden.

8360 € 55,00
Fr, 18.10.13 18.30-21.30 Uhr
Sa, 19.10.13 9.30-16.30 Uhr
keine Mittagspause, Brotzeit mitbringen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Felizitas Frohnhöfer



Silberschmieden Samstagseminar: Schönes für den Tisch!

Zuckerlöffel, kleine Salzlöffelchen, Gäbelchen, Olivenlöffel, Serviettenring oder kleine getriebene Schalen - es gibt so viele schöne und auch praktische Dinge für eine wunderschön gedeckte Tafel, aber auch für den Alltagsgebrauch oder als besonderes Geschenk.
Wir wollen verschiedene Techniken ausprobieren, treiben, punzieren, löten, hohl oder massiv arbeiten, mit oder ohne Stein, uns von der Natur inspirieren lassen oder ganz klassisch gestalten.
Bitte vor Kursbeginn wegen Materialbeschaffung Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen. Bei größeren Arbeiten bitte entsprechendes Blech selber mitbringen.

8361 € 55,00
Fr, 15.11.13 18.30-21.30 Uhr
Sa, 16.11.13 10.00-17.00 Uhr
keine Mittagspause, bitte Brotzeit mitbringen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Frances D´Aintree-Gierl

Silberschmieden Wochenendworkshop - Hohlkörper!

Nur für Fortgeschrittene!
Wir arbeiten Hohlkörper - als Anhänger, Ohrring oder als Kettenzwischenteil zu verwenden.
Silber kann beim Kursleiter erworben werden.

8362 € 55,00
Fr, 17.01.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 18.01.14 9.30-16.30 Uhr
Am Samstag ist keine Pause eingeplant, bitte Brotzeit mitbringen.
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Chris Carpenter

Textildesign - Stoffgestaltung: Seidenmalen und mehr

Lernen Sie interessante Möglichkeiten zur Gestaltung ungewöhnlicher Textilien kennen! Sammeln Sie Ideen!
Verarbeiten Sie verschiedenes Material von Seide über Wolle bis hin zur Baumwolle und zum Leinen!
Kombinieren Sie viele unterschiedliche Techniken miteinander. Zum Beispiel Stoffe bemalen, bedrucken, färben, schablonieren oder abbinden und falten (Shibori), plissieren). Experimentieren Sie mit modernen Farben (von Seidenmalfarben über amerikanische Farben für Baumwolle und Leinen bis zu Stoffdruckfarben).
Bitte mitbringen: Zeitungen, Plastikdecke, Haushaltspapier, Mallappen, Wattestäbchen, Tesakrepp, Nähzeug, Schere, Stecknadeln, Schnur, Föhn, Verlängerungskabel, kleine Gefäße für Farben, Deckel und Gläser zum Mischen. Stoffe und Farben können im Kurs erworben werden.

8413 ab Mo, 30.09.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 58,00
Arbeitskreis, vierzehntägig!
Weitere Termine: 14.10., 4.11., 18.11.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

Shibori

Für Anfänger/innen und Erfahrenere
Haben Sie Lust, die alte Reservierungstechnik "Shibori" auf Seide neu zu entdecken? Die kunstvolle Abbindetechnik der alten Chinesen ist leicht zu erlernen. Dabei können Sie Ihre Seidenschals (nur uni und gewaschene Seidenstoffe, keinen Weichspüler verwenden) wieder beleben oder auch neue Tücher, Schals und Kissen gestalten, die Ergebnisse sind strahlend und effektvoll.
Bitte mitbringen: alte Handtücher, Schulgarn, Ringgummis (wie bei Blumensträußen verwendet) Plastiktüten, evtl. Handschuhe. Seide und Farben können im Kurs erworben werden und werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.
Kleingruppe, max. 8 Teilnehmer/innen

8415 ab Di, 19.11.13
2 x 18.00-21.00 Uhr € 30,00
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5,
Jrène Scheutzow

So weich und kuschelig - Textilwerkstatt für Kinder

Für Kinder ab 5 Jahren und im Grundschulalter
Wir stöbern gemeinsam in Stoffresten und Wolle etc.. Wir filzen, sticken, nähen, schneiden und stellen uns unseren eigenen Wandbehang , ein persönliches Kissen oder vielleicht auch einen Spielteppich her. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Da die Kursdauer 3 Stunden beträgt, werden wir auf jeden Fall eine Pause machen, also bringt bitte eine Brotzeit und etwas zu trinken mit.
Materialgeld von € 6,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8450 Sa, 26.10.13
9.30-12.30 Uhr € 19,00
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, KreativWerkstatt Einfallsreich, Parsdorfer Weg 7, Bettina Vogel

Mein ganz besonders Faschingskostüm

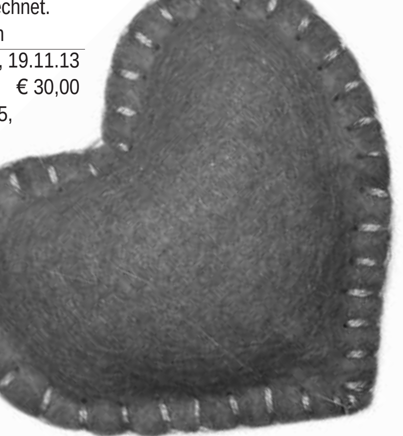
Für Kinder ab 5 Jahren und im Grundschulalter
Du hast geaue Vorstellungen, wie du dich im Fasching verkleiden möchtest, aber es gibt dein Kostüm nirgends zu kaufen. Dann mach es doch einfach selbst. Aus Pappe, Stoff, Filz, Papier und manch anderem Material kannst du deine einzigartige Verkleidung zaubern.
Materialgeld von € 6,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8451 Sa, 08.02.14
9.30-12.30 Uhr € 19,00
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, KreativWerkstatt Einfallsreich, Parsdorfer Weg 7, Bettina Vogel

Filzen für Kinder

Für Kinder ab 6 Jahren
Wolle, Streicheln, Reiben, Druck, warmes Wasser, Seife und Geduld! Das sind die Inhaltsstoffe zum Nassfilzen!
In diesem Kurs könnt Ihr ein kleines einfaches Tierchen selber filzen (z.B. eine Schlange oder ein Küken) oder einen Eierwärmer oder Kugeln für eine selbstgemachte Kette herstellen.
Bitte mitbringen: eine Plastikschüssel, altes Handtuch, kleine Brotzeit und etwas zu trinken.
Materialgeld wird im Kurs abgerechnet und richtet sich nach Verbrauch (ca. € 5,00 -8,00)

8458 Fr, 18.10.13
15.30-17.45 Uhr € 14,00
Max. 9 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter



Textiles Gestalten, Kunsthandwerk

Filzen - warm und kuschelig

Aus herrlich weicher farbiger Filzwolle, mit warmem Wasser und etwas Seife entstehen unter Ihren Händen pfiffige Accessoires, Blüten, Taschen, Pantoffeln, Stulpen, warme Schals oder kleine Westen, eventuell in Nuno-Technik (d.h. Seide oder Wollstoff wird in den Filz eingearbeitet).
Oder möchten Sie weihnachtliche Dekoration für Ihre Wohnung gestalten?
Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Wollqualitäten zu verarbeiten und unterschiedliche Arbeitsweisen auszuprobieren.
Bitte mitbringen:
Mehrere alte Frotteehandtücher, Strandmatte oder Gummimatte (Autozubehör) oder Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastiktischdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger.
Spezielle Filzwolle ist über die Kursleiterin erhältlich (ca. € 5,00-15,00).
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer

8460 ab Mi, 09.10.13
2 x 9.00-12.00 Uhr € 36,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

8461 Sa, 12.10.13
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

8462 So, 20.10.13
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

8465 Sa, 16.11.13
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ellen Felix

Handspinnen mit dem Spinnrad

Wenn Sie schon immer mal erleben wollten, wie das alte Handwerk des Handspinnens funktioniert und wie Wolle und andere Fasern, wie zum Beispiel Leinen, Seide und Alpaka mit dem Spinnrad verarbeitet werden, sind Sie herzlich eingeladen. Neben der Anleitung zum Spinnen und Zwirnen erhalten Sie Informationen über das Material, das versponnen werden kann, und einen Überblick über verschiedene Spinnräder.
Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, wird Ihnen leihweise ein modernes Spinnrad zur Verfügung gestellt. Alte Spinnräder eignen sich nicht gut für das Erlernen der ersten Handgriffe. Sollten Sie ein eigenes Spinnrad besitzen, dürfen Sie es gern mitbringen, um zu schauen, ob es funktionsfähig ist.
Anmeldung bei Frau Felix, 85570 Ottenhofen (Tel. 08121 / 5844)
Die Kursgebühr in Höhe von € 34,00 ist direkt im Kurs zu bezahlen.
Sie schließt die Leihgebühr für das Spinnrad ein. Die Wolle wird nach Verbrauch abgerechnet.

8468 So, 12.01.14
11.00-16.00 Uhr
Pausen individuell
Ottenhofen, Ellen Felix

Anmeldung unter: 08106-359035

Spinnstube

In alter Zeit trafen sich die Frauen zum Spinnen und Erzählen in der Spinnstube. Arbeit und Unterhaltung verkürzten die langen Abende, Märchen sorgten für Kurzweil. In dieser Tradition wollen wir uns treffen, gemeinsam spinnen und Tipps und Anregungen austauschen.
Bitte ein eigenes Spinnrad mitbringen. Rohwolle kann in der Spinnstube erworben, aber auch mitgebracht werden.
Anmeldung bei Frau Felix, 85570 Ottenhofen (Tel. 08121 / 5844)
Unkostenbeitrag: € 3,50 pro Termin.

8469
Sa, 05.10.13 14.00-17.00 Uhr
Sa, 02.11.13 14.00-17.00 Uhr
Sa, 14.12.13 14.00-17.00 Uhr
Sa, 11.01.14 14.00-17.00 Uhr
Ottenhofen, Ellen Felix

Um Kopf und Kragen - Mut zum selbst gefilzten Hut

Etwas weiche farbige Filzwolle, eine gute Idee und schon entsteht unter Ihren Händen Ihr eigenes Filzmodell: Hut oder Mütze für graue, nasse und kalte Jahreszeit, dazu passend eventuell Stulpen, Schal oder Kragen.
Auch Stirnbänder sind eine modische, wärmende und gut tragbare Ergänzung zu Ihrer Herbst- und Winterkleidung. Ein wenig Erfahrung im Nassfilzen sollten Sie haben.
Bitte mitbringen: Mehrere alte Frotteehandtücher, Strandmatte oder Gummimatte (Autozubehör) oder Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastiktischdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger. Spezielle Filzwolle ist über die Kursleiterin erhältlich (ca. € 5,00 - 15,00).

8470 Sa, 18.01.14
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Bitte Brotzeit mitbringen! Keine Mittagspause.
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

Papier schöpfen für alle - der Familienspaß!

Lassen Sie sich überraschen, wie aus Altpapier kostbare, individuell gestaltete Papiere entstehen! Wir geben uns dem Spiel mit farbigen Papiermassen hin, dem vielfarbigen Papierschöpfen und der Pulpmalerei. Das Papier wird dabei direkt auf den Schöpfrahmen gegossen, wodurch freie Formen, Bilder und Collagen spontan entstehen. Es werden weiterführende Techniken des Papierschöpfens vermittelt, wie Papierfärbung, die Einbettung anderer Materialien, z.B. Gewebe, Pflanzen, Stoff, Folien oder Fotos, die Gestaltung eines Wasserzeichens und die Prägung. Staunen Sie über die kreativen Ideen ihrer Kinder!
Bitte mitbringen: Schere, Malkittel für die Kinder, Zeitung und Plastiktüte für den Transport des noch nassen Büttenpapiers. Falls vorhanden: verschiedenfarbige Papierschnipsel, getrocknete Blätter, gepresste Blüten, Stoffreste, Fotos o.ä.
Materialgeld: 5,00 € pro Person (für Cellulose etc.) ist in der Kursgebühr enthalten.
Die Gebühr versteht sich pro Person. Eine Anmeldung ''Kind allein" ist nicht möglich, aber 1 Erwachsener kann mehrere Kinder mitnehmen bzw. anmelden.

8506 So, 13.10.13
13.30-15.45 Uhr € 14,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

Buchreparatur beim Buchbinder Dressler

Der Kursteilnehmer kann mehrere defekte Bücher mitbringen. Nicht jedes werden wir gleich reparieren können, aber wir werden über jedes Stück reden und uns von jedem Teilnehmer bis zu drei Exemplare zur Reparatur aussuchen. Es geht bei diesem Kurs darum, die Funktion der Mechanik wieder herzustellen und wesentliche Teile, die unbedingt zum Funktionieren nötig sind zu ersetzen.
Gemeinsam werden die verschiedenen Möglichkeiten diskutiert. Es können die Einbände gelöst sein und man kann auch einen neuen Einband für sein liebstes Buch herstellen. Eine individuelle Bearbeitung ist bei jedem Buch notwendig. Die Freude ist groß, wenn das Buch wieder funktioniert. Das Ziel soll sein, dass der Teilnehmer das Prinzip versteht und selbstständig daheim seine Bücher mit einem buchbinderischen Grundwissen reparieren kann. Ein wichtiger Hinweis: Bei diesem Kurs wird repariert und nicht restauriert!
Anmeldeschluss: 30.10.
Mitzubringen sind: bis zu zehn defekte Bücher.
Das Material (€ 15,00 für drei Bücher) wird vor Ort bezahlt. Werden nur zwei Bücher repariert, gibt es etwas zurück.

8510 € 150,00
Sa, 30.11.13 10.00-17.00 Uhr
So, 01.12.13 10.00-17.00 Uhr
Kleinkurs. Maximal 9 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Sved Uwe Buchbinder Dressler

Kleine Antiquitäten selber restaurieren

Haben Sie auch noch ein Erbstück zu Hause, das dringend repariert und restauriert werden müsste? Die Kursleiterin (gelernte Schreinerin) zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Kleinmöbel (z.B. Stuhl, Nähtischchen, Bilderrahmen ohne Vergoldung etc.) wieder fachgerecht aufarbeiten können. Zuerst wird das Möbel gereinigt, lose und fehlende Teile (Furnier, Leisten, Verzierungen, z.B. Stuckornamente) werden befestigt und ergänzt. Danach werden die traditionellen Oberflächenmittel (Erdfarben, Schellack, Zellulosepolitur, Öl und Wachs) angewendet. Auch die Handpolitur mit Schellack wird geübt. Zum ersten Abend, der der Vorbesprechung dient, bitte das Möbelstück mitbringen..
Ansonsten bitte mitbringen:
Gummihandschuhe, Topfschwämme (´Glitzi`) mit Kratzseite, Lumpen, leere Schraubgläser und das Kleinmöbel. Materialkosten nach Verbrauch. Weitere Informationen bei der Kursleiterin: Tel. 08106/32210 und unter www.holz-sinn.de.
Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer.

8542 € 94,00
Di, 14.01.14 19.00-20.00 Uhr
Fr, 17.01.14 17.00-21.00 Uhr
Sa, 18.01.14 9.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Melanie Kirchlechner

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

Schnitzen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In Holz zu schnitzen und zu gestalten hatte immer kreative, sinnliche und nützliche Aspekte von frühgeschichtlichen Werkzeugen bis zum modernen Design. Das Angebot an Themen und Techniken reicht von der Kerbschnitzerei, wie man sie auf alten Truhen und Schränken bewundern kann, bis zur freien Gestaltung von Skulpturen nach eigener Idee. Einführung, Anleitung und Übungen führen den Anfänger schnell an sein Material und die bevorzugte Arbeitsweise heran.

Sie bringen geeignetes Holz mit oder können es im Kurs erwerben (Kosten je nach Art und Größe). Zur Material- und Themenwahl wenden Sie sich bitte vor dem Kurs an den Kursleiter, Telefon: 08093/1484. Werkzeug wird bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Bleistift, Zirkel und Lineal.

8546 € 56,00
Fr, 15.11.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 16.11.13 10.00-17.00 Uhr
Kleingruppenkurs, maximal 8 Teilnehmer
Ebersberg, Hauptschule Baldestr. 20,
Johannes Gottwald

Herbstdekorationen

Kränze, Gestecke, auch für Allerheiligen, aus Naturmaterialien

Gärten, Wald und Felder liefern uns viele Dinge, die entsprechend aufbereitet, schöne Dekorationen für unsere Wohnungen bieten. Wie man sie zur Jahreszeit passend gestalten kann, zeigt die Floristin Tanja Sedlmair. Grundmaterial (Buchs, Efeu, Heu, Weide), aber auch anderes gut verwendbares Material und ggf. zu dekorierende Gefäße, können mitgebracht werden. Zusätzlich bietet die Kursleiterin Materialien an, die im Kurs nach Verbrauch abgerechnet werden. Bitte möglichst entsprechendes Schneidewerkzeug mitbringen.

8552 Do, 17.10.13
19.15-21.15 Uhr € 12,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406,
Tanja Sedlmair

Adventskränze binden und weihnachtliche Dekorationen

Der Adventskranz, ursprünglich eine Art Adventskalender, kommt zwar erst im 19. Jahrhundert auf, ist aber für unsere Vorweihnachtszeit nicht mehr wegzudenken. Neben allen leicht zu erstehenden Kränzen aus dem Geschäft, sind dennoch nur selbstgefertigte Kränze Ausdruck persönlicher Gestaltung in der Vorweihnachtszeit. Die Floristin Tanja Sedlmair zeigt, wie man mit natürlichen Materialien einen ausgewogenen und dekorativen Kranz herstellt und welche Hilfsmittel man dafür einsetzt. Nach Wunsch können auch andere weihnachtliche Dekorationen gestaltet werden.

Bitte mitbringen: Tannen- und/oder Koniferengrün, nach Bedarf Moos, Zapfen, Wurzeln, Dekomaterial, Kerzen... Zusätzliches Material kann auch von der Kursleiterin erworben werden. Bitte möglichst entsprechendes Schneidewerkzeug (Haushaltsschere, Gartenschere) mitbringen.

8553 Do, 28.11.13
19.15-21.15 Uhr € 12,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406,
Tanja Sedlmair



Herbstzeit - Erntezeit: Pflanzen und Früchte im Herbst

Ferienworkshop für 8- bis 12-Jährige

Wir wollen uns Blumen, Kräuter, Blätter und Früchte von Pflanzen anschauen und sie mit unseren Sinnen erfassen - oder: sie sinnlich erfassen. Dazu gehören eine kleine Pflanzenkunde, Bastelarbeiten und auch die Bewegung in der Natur. Natürlich werdet ihr auch etwas darüber erfahren, wie man Früchte und Kräuter verarbeitet. Bitte mitbringen: wettergerechte und zum Basteln geeignete Kleidung, kleine Brotzeit.

8569 ab Mo, 28.10.13
4 x 9.00-12.30 Uhr € 64,00
Max. 10 Kinder
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG, Silke Wübbena-Schiegl

Wir bauen ein Vogelhäuschen

Für Kinder von 7-11 Jahren

Im Winter wird es oft sehr kalt und die Vögel finden kein Futter. Damit sie etwas zum Fressen finden, bauen wir den Vögeln ein Heim. Wir basteln ein Häuschen, das im Garten stehen kann oder am Balkon befestigt werden kann.

Bitte alte Kleidung anziehen.

Materialkosten € 9,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

8570 Sa, 12.10.13
10.00-13.00 Uhr € 21,00
Max. 10 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Stefanie Megele



Wir basteln Weihnachtsgeschenke

Für Kinder von 6-11 Jahren

Alle möchten etwas Selbstgemachtes! Aber was? Ich habe da einige Ideen für euch. Z.B. eine Schneekugel - da freut sich jeder! Oder ihr könnt ein Foto mitbringen und nach euren Ideen gestalten. Oder - eine neue Tasche für die Oma, einen Notizhalter für den Papa, einen Topflappen für die Mama. Ich habe auch noch andere Überraschungen auf Lager...

Bitte mitbringen: Bastelkleidung, wer möchte ein kleines Foto.

Materialkosten € 9,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

8571 Sa, 14.12.13
10.00-13.00 Uhr € 21,00
Max. 10 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Stefanie Megele

Kunterbunter Weihnachtsschmuck

Für Kinder von 6-11 Jahren, die gerne laubsägen. Engel, Sterne, Weihnachtsbäume oder auch der Nikolaus - der Duft von Weihnachten liegt in der Luft und der Geruch von frisch gesägtem Holz und von Farbe. Es wird gesägt, geschnitten, geklebt und gemalt. Wir verarbeiten dabei alles, was uns zwischen die Finger kommt: Holz, Stoff, Wolle, Draht, ... und am Schluss binden wir noch eine Schnur daran und hängen es vor das Fenster, an den Weihnachtsbaum oder stecken die Dekoration an einem Stab befestigt in einen Blumentopf.

Bitte bringt unbedingt Arbeitskleidung mit! Und - falls vorhanden - eure eigene Laubsäge. Ein Vesperbrot und etwas zum Trinken wäre auch gut. Materialkosten in Höhe von € 3,00 pro Kind sind in der Kursgebühr enthalten.

8576 Sa, 07.12.13
13.30-18.00 Uhr € 21,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Martin Schmidbauer

FB8:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 14:43 Seite 118

Zum Wachsgießen und Modellieren in die Wachswerkstätte

Die Wachswerkstätte Sammer arbeitet seit fast 30 Jahren nach traditionellen Vorbildern. Zum Teil werden sehr alte Motive benutzt, viele Wachsmodeln stammen aus Museen.
In der gemütlichen Werkstätte werden Ihnen über 500 verschiedene Modell-Figuren und Reliefs zur Verfügung gestellt, die Sie gießen, patinieren oder bemalen können. Die Modeln stammen aus allen Lebensbereichen. Sie können natürlich auch nur Weihnachtsschmuck anfertigen.
Materialkosten werden im Kurs bezahlt.
Bitte mitbringen: kleines Küchenmesser.

8591 ab Mi, 27.11.13
2 x 19.00-21.15 Uhr € 15,00
Vorderegglburg, Wachswerkstatt,
Christa Sammer

Altes Brauchtum zu Lichtmess

Früher verschenkte man am Tag der Kerzenweihe (2. Februar) an Freunde und Verwandte kleine Wachsstöcke. Sie drückten Dank aus, waren aber auch ein Zeichen der Liebe, Erinnerung und Verehrung.
Diese Tradition, die vereinzelt noch besteht, wollen wir fortsetzen. Dazu werden wir christliche Ornamente und Heiligenfiguren selbst gießen, bemalen und mit Perlen, Steinchen und weiteren Materialien verzieren. Ebenfalls fertigen wir einen Altarstock zum Öffnen und eine Wachsschatulle für Schmuck oder einen Rosenkranz.
Bitte mitbringen: Schneidbrettchen, kleines Küchenmesser, Schere.

8592 ab Mi, 22.01.14
2 x 15.00-17.15 Uhr € 15,00
Vorderegglburg, Wachswerkstatt,
Christa Sammer

Seit vielen Jahrhunderten begegnen wir in Japan dieser einzigartigen Kunst des Blumenstellens, die zutiefst mit allen Aspekten des Lebens verwurzelt ist.
Der Blumenweg - KADO - lehrt uns nicht nur die Technik des Blumenstellens zu meistern, sondern erfordert von uns eine innere Bereitschaft, sich ganz auf das Wesen der Pflanzen einzustellen, und so durch diese Konzentration Ruhe und Entspannung zu erfahren.

Ikebana für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ikebana reflektiert das Leben und Denken der Menschen der jeweiligen Entstehungs-Epoche. Anfänger gehen die ersten Schritte auf dem KADO, dem Blumenweg. Sie werden Ruhe und Entspannung erfahren durch den schöpferischen Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wiedereinsteiger gehen der Frage nach: was hat sich verändert im Ikenobo Ikebana? Mit neuen Gedanken, die tief verwurzelt sind in alter Tradition wollen wir den Bogen spannen bis hin zu den kreativen Formen der heutigen Zeit. Der Unterricht enthält neben der eigenen Arbeit am Ikebana Theorieelemente, eine kurze Einführung in die Geschichte und eine Vorführung.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial; falls vorhanden: 1 Schale ca. 25 cm Durchmesser, 1 japanischer Blumenigel (möglichst groß), 1 Ikebanaschere. Im Kurs steht eine Auswahl an Schalen, Igeln und Scheren zum Kauf zur Verfügung. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und sind im Kurs zu bezahlen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin, Tel.: 08106/351320.
Im Internet zu finden unter: www.ikebanaschule.de (Der Eingang zum Studio befindet sich an der Ecke Johann-Strauß-Straße). Keine Ermäßigung.
Max. 10 Teilnehmer.

8609 ab Fr, 13.09.13
5 x 19.30-22.00 Uhr € 60,00
Weitere Termine: 20.9., 27.9., 18.10., 22,11.
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

8610
€ 48,00
Weitere Termine: 20.9., 27.9., 18.10., 22,11.
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Ikebana für Anfänger und Fortgeschrittene I

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer des Anfängerkurses sowie an solche Teilnehmer, die schon einmal einen Anfängerkurs belegt hatten. Wir schreiten weiter auf dem Blumenweg und wissen um die Harmonie zwischen künstlerischem Gestalten und Natur. Wir wollen Freude und Ruhe schöpfen aus dem Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wir lernen weitere Arrangierformen und vertiefen unsere Kenntnisse in dieser Kunst.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen. (Tel.: 08106/351320).
Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.
Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de

8611 ab Di, 17.09.13
7 x 19.30-22.00 Uhr € 84,00
Weitere Termine:
24.9., 1.10., 15.10., 22.10., 19.11., 26.11.
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Ikebana für Fortgeschrittene II und leicht fortgeschrittene Wiedereinsteiger

Ein Seminar für Teilnehmer der vorangegangenen Kurse oder für solche mit entsprechenden Vorkenntnissen im Ikenobo-Ikebana. Die Beschäftigung mit dieser fernöstlichen Kunst ist geistiger Austausch zwischen Mensch und Pflanze. Ikebana schenkt uns das Erlebnis, in der Schönheit der Natur Freude zu empfinden. Es ist eine ausgezeichnete Übung der Kreativität und weckt die schöpferischen Kräfte in uns.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen. (Tel. 08106/351320).
Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de
Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.

8615 ab Do, 12.09.13
8 x 19.30-22.00 Uhr € 96,00
Weitere Termine: 19.9., 26.9., Mo. 30.9., 17.10., Mo 21.10., 21.11., 28.11.
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Ikebana für Kinder zu Advent und Weihnachten

Takenoko Kai (Bambussprossentreff)
Durch Ikebana entwickeln Kinder auf spielerische Weise einen Blick für die Natur. Im Kind werden

Ikebana - Das Erlebnis mit neuen Augen sehen

Jubiläumsausstellung vom 11. - 13. Oktober 2013
Japanische Blumenkunst im Lichthof des Rathauses Vaterstetten
20 Jahre Ikebanaschule Ingrid Eichinger in Baldham
25 Jahre Ikebanaunterricht an der VHS Vaterstetten
40 Jahre Ikebana Aktivität

Alljährlich bewundern die Japaner das faszinierende flüchtige Farbenspiel, wenn im Herbst die Ahorn Bäume ihre Blätter in Rot, Gelb und Orange verwandeln. Gerade die Vergänglichkeit dieses kurzen Augenblicks macht dieses Naturspektakel zu einer wertvollen Erfahrung. Im Ikebana versuchen wir durch aufmerksames Sehen lernen das Auge für das Außergewöhnliche in der Natur empfindsam zu machen.
Anlässlich des 20jährigen Jubiläums der Ikebanaschule Ingrid Eichinger in Baldham und der 25jährigen Lehrtätigkeit an der VHS Vaterstetten zeigt das Rathaus zahlreiche Interpretationen der traditionellen japanischen Kunst - IKEBANA. Zu Gast ist die bekannte Ikenobo Ikebana Seniorprofessorin Shusui Pointner-Komoda, bei der Ingrid Eichinger vor 40 Jahren ihre Ausbildung begonnen hat.
Vernissage am 10. Oktober 2013, 19:00 Uhr
Ausstellungsdauer: NUR 3 TAGE
Interessierte sind herzlich eingeladen.



8600 Do, 10.10.13 19.00-22.00 Uhr
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7, Ingrid Eichinger

Sensibilität, Kreativität und schöpferische Kräfte geweckt. Dieses Mal gestalten wir ein Ikebana zur Weihnachtszeit. Wir lernen, wie man fernöstliche Tradition mit deutscher Tradition im Ikebana vereinen kann.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial. Pflanzenmaterial wird von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäß- und Zubehörabsprache bitte vor Kursbeginn die Kursleiterin anrufen. (Tel. 08106/351320).
Max. 10 Teilnehmer.

8620 Mi, 27.11.13
16.00-18.15 Uhr € 13,00
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Aktuell zu Halloween - Zaubern wie ein Gruselmonster

Für Halloween-begeisterte Kinder ab 6 Jahren
Geister in Kisten, Zauber-Vampire im Koffer... Hier wird gruselig gezaubert:
Kann etwas Kurzes plötzlich lang werden, Wasser einfach verschwinden? Können Geister in schwarzen Schachteln hausen? Können wir die Gedanken anderer steuern? Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zauberexperimente für Anfänger und neue Tricks für Fortgeschrittene. Sehr gern dürft Ihr zu diesem Zauberfest verkleidet kommen! Natürlich gibt´s alle Tricks zum Mitnehmen und Weitergruseln. (Materialkosten € 8,00 werden im Kurs abgerechnet).

8710 Mi, 23.10.13
15.30-17.45 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Petra Rhinow

Zaubern macht schlau! Der Rechen-Zauberkünstler

Für junge Zauberer ab der dritten Klasse
Natürlich macht Zaubern schlau, denn beim Zaubern brauchen wir Köpfchen, Rhetorik, Logik, Feinmotorik und Humor! Bei diesem Zauberkurs üben wir vor allem Kopfrechnen mit jeder Menge Spaß und merken es gar nicht! Mit Zahlen lassen sich knifflige und verblüffende Zahlenrätsel lösen und erstaunliche Tricks anwenden. Die Zahlenzaubereien dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden zum Weiterüben und Verblüffen (bitte dafür € 8,00 Materialgeld mitbringen).

8711 Do, 23.01.14
15.30-17.45 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Petra Rhinow

Bridge für Fortgeschrittene: Fortführung FORUM D (Bietkurs B)

Die Teilnahme an diesem Kurs ist nur möglich, wenn Sie den Bietkurs A absolviert haben. Sie lernen u.a. Wiedergebote des Eröffners und des Antwortenden, Gegenreizung, Sperransagen, Kontra und Schlemmreizung.
Die Dozentin ist Turnierspielerin.
Lehrmaterial kann im Kurs für ca. € 10,00 erworben werden.

8720 ab Mi, 02.10.13
10 x 16.30-18.45 Uhr € 90,00
entfällt am 20.2. und 17.4.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Lidia Pigarelli



Billard für Anfänger

Poolbillard - Sport für jedes Alter! In diesem Kurs erlernen Sie die Grundregeln in Theorie und Praxis, um professionell Poolbillard spielen zu können. Kursinhalte werden neben theoretischen Inhalten sein: Verschiedene Spiele wie 8-Ball, 9-Ball, 14-1 / Grundsätzliche Haltung und Stellung am Tisch / Queueführung / Führungshand / Stoßablauf / Zielen / Gerader Stoß / Einlochen.
In der Kursgebühr ist die Tischmiete enthalten.

8730 ab Do, 10.10.13
8 x 19.00-20.30 Uhr € 79,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College,
Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

8731 ab So, 06.10.13
8 x 17.00-18.30 Uhr € 79,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College,
Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Billard für Fortgeschrittene

Aus dem Kursinhalt: Abgleich der Kenntnisse / Fehleranalyse / Korrektur / Aufbau und Erweiterung der Grundtechniken / Nachlauf / Rücklauf / Sicherheitsspiel / Spieltaktiken.
In der Kursgebühr ist die Tischmiete enthalten.

8732 ab Do, 10.10.13
8 x 20.45-22.15 Uhr € 79,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College,
Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

8733 ab So, 06.10.13
8 x 19.00-20.30 Uhr € 79,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College,
Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Schafkopfen für Anfänger

Auch Frauen sind bei diesem typischen bayerischen Kartenspiel willkommen!
In diesem Kurs erhalten Sie Spielpraxis unter professioneller Anleitung. Am ersten Abend findet eine theoretische Einführung statt, es werden die Grundregeln erklärt wie das Rufspiel, Solo oder Wenz.

8736 ab Fr, 11.10.13
5 x 19.00-20.30 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College,
Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Schafkopfen für Fortgeschrittene

Der Kurs ist geeignet für Spieler, die bereits Grundkenntnisse haben, denen die Grundregeln bekannt sind und die vielleicht auf der Suche nach einem Spielpartner sind.
Kursinhalt:
Weitere Spieltaktiken / Punkte mitzählen / Sonderspiele wie Geier oder Schieber / Ergänzungen und Sonderrunden.
Unter professioneller Anleitung können Sie Ihre Spielpraxis verbessern.

8737 ab Fr, 11.10.13
5 x 20.45-22.15 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College,
Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Schafkopfen für Wiedereinsteiger

In diesem Kurs erhalten Anfänger mit Vorkenntnissen bzw. Wiedereinsteiger Spielpraxis unter professioneller Anleitung und die Möglichkeit, neue Spielpartner zu finden.
Es werden speziellere Regeln erklärt, z.B. “Davonlaufen” oder Merksätze wie “langer Weg und kurzer Weg”. Anwendung und Erklärung in Theorie und Praxis.

8738 ab Fr, 10.01.14
5 x 19.00-20.30 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College,
Erdinger Str. 37, Thomas Deuter



“Kunst & Kulinarisches”

Gestalterische und kulinarische Kunstwerke aus dem Repertoire unserer Kursleiter.

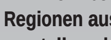
Die hohe Schule des Kochens und herausragende Beispiele bildender Kunst in einem Buch.

Ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle der vhs und im “Buchladen” Vaterstetten.

96 Seiten / EUR 12.00

Lehrgänge, Internationale Küche





Gastro-Service-Schulung

Lernen Sie das Bedienen von einem Profi!
Viele Gastronomen und Veranstalter wünschen sich fachlich geschultes Personal. Machen Sie sich deshalb fit für Ihren (zukünftigen) Job und werden Sie dadurch sicherer! Diese Schulung ist ein abwechslungsreiches Praxisseminar für alle, die in der Gastronomie arbeiten möchten. Der Tages-Kurs ist nicht nur für Anfänger konzipiert, sondern auch für Servicekräfte, die bereits im Service tätig sind und ihre Kenntnisse auffrischen oder Praxisdetails üben wollen.
Trainiert werden wichtige Grundlagen: Teller und Tabletts tragen, fachlich richtiges Servieren und Abräumen, Eindecken von Tischen, korrektes Verhalten bei Reklamationen und Weinservice. Im Seminar werden Sie für typische Bedürfnisse des Gastes sensibilisiert, um diesen besser zufriedenstellen zu können. Dies führt zu mehr Souveränität im Umgang mit Gästen, wovon sowohl die Gäste als auch Sie als Servicekraft profitieren. Zudem stellt der Dozent Checklisten zur Verfügung, die Ihnen für Ihre Stelle nützlich sein werden. Der Leiter ist gelernter Koch, Betriebswirt, arbeitet seit 1991 in verschiedensten Servicebereichen der gehobenen Gastronomie und war insgesamt 14 Jahre Inhaber zweier Bar-Restaurants. Am Ende gibt es ein Teilnahme-Zertifikat über die vermittelten Inhalte.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk
Für den Kurs gibt es keine Ermäßigung!

9202 Sa, 15.02.14
10.00-17.00 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Robert Plucinsky

Italienische Pasta - selbstgemacht

Tagliatelle, Casoncelli, Rigatoni & Co. Geschmacklich so raffiniert - optisch eine Augenweide - und von der Zubereitung fast kinderleicht und doch so vielseitig! Das sind die allseits bekannten, italienischen Nudelgerichte, kurz Pasta. Die gibt es gefüllt mit den tollsten Zutaten, sowie ohne Füllung in den außergewöhnlichsten Formen, die selbst die Italiener nicht alle kennen und benennen könnten. Dazu die passende Soße, immer abgestimmt mit den Teigzutaten und natürlich der Nudelform.
Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl an verschiedenen gefüllten und ungefüllten Pasta aus verschiedenen Nudelteigen, variieren die Formen passend zur Sugo und erarbeiten uns sozusagen die Pasta-Klaviatur für eigene, neue Kreationen zuhause. Dabei werden wir die Nudeln sowohl im Umgang mit der Nudelmaschine herstellen, als auch von Hand formen. Buon appetito!
Bitte mitbringen: Schürze, ein Messer, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9210 Fr, 08.11.13
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch



Griechenland
An zwei Abenden wollen wir verschiedene Regionen aus dem Land der Götter vorstellen: der Norden Griechenlands und die Halbinsel Peloponnes.

Spezialitäten aus Makedonien und dem Epirus

In den unwegsamen, waldreichen Tälern Nordgriechenlands, unweit der Grenzen zu Albanien und Makedonien gibt es Besonderheiten, die sich stark von den anderen Landesteilen unterscheiden und in die Küchentradition eingeflossen sind. Am diesem ersten Abend bereiten wir einige typische nordgriechische Gerichte zu, u.a. Spezofai (Auflauf mit Spitzpapkrika und Lukaniko-Wurst), Kotosoupa (Hühnersuppe mit Reis und Zitronen-Avgolemone), Gigantes (Riesenbohnen in pikanter Sauce), Original-Tsatsiki und Choriatiki-Salat. Die Süßspeise Bougatsa (Blätterteigkuchen mit Grieß-Zimt-Creme) darf natürlich auch nicht fehlen. Dazu probieren wir lokaltypische Spezialitäten, u.a. hausgebrannten Tsipouro und griechischen Bergtee. Wollen Sie auf dieser kulinarischen Etappe zusammen mit uns kochen? Guten Appetit - Kali orexi!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 22,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9216 Sa, 05.10.13
16.00-21.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Die Küche der Halbinsel Peloponnes

Nachdem wir den Norden Griechenlands hinter uns gelassen haben, überqueren wir den Golf von Korinth und gelangen auf die ‘Insel des Pelops’, die schon immer sehr fruchtbar war. Hier kommen in erster Linie Lamm-, Wild-, Fisch- und Gemüsegerichte auf die Tische, da die herbe Landschaft für Rinderhaltung weniger geeignet ist. Natürlich mit viel Öl und Knoblauch!
An diesem zweiten, griechischen Kochabend bereiten wir eine traditionelle Moussaka (Auberginen-Kartoffel-Auflauf) und entweder das Partisanengericht Kleftiko (geschmorte Lammhaxe) und/oder ein Kaninchen-Stifado zu, je nach Verfügbarkeit der Zutaten. Als Vorspeisen wagen wir uns an Taramosalata (Fischrogencreme) und Dolmadakia (gefüllte Weinblätter). Und als Nachtisch backen wir eine Garidopita (Walnusskuchen) und machen uns den Ouzo (Anislikör) selber!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 22,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9217 So, 19.01.14
11.00-16.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Thailändische Küche

In diesem Kurs bereiten wir wieder an jedem Abend ein ganzes Menü mit Vorspeise und Dessert - interessant gewürzt und kombiniert zu.
1. Abend: vegetarische Gerichte: Frühlingsrolle mit rohem Gemüse, rotes Curry mit Tofu, WOK-Gemüse mit Glasnudeln, Tempura gebacken.
2. Abend: Gerichte aus Nord-Ost-Thailand mit Laotischen und Kambodschanischen Einfluss: Papaya-Salat mild oder scharf mit Klebreis, Lab gai (Hühnchensalat), gedämpfter Fisch mit verschiedenem Gemüse.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 24,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9221 ab Do, 10.10.13
2 x 18.00-22.00 Uhr € 64,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Yenchai Brandl

Kochen mit dem WOK - vegetarisch

In diesem Kurs verzichten wir auf Fleisch und Fisch. Wir bereiten schmackhafte Gerichte mit Gemüse zu.
Das Menü wird ergänzt durch eine Suppe, einen Salat und einen Nachtisch. Die Gerichte werden schonend im Wok zubereitet, gebacken oder gedämpft. Lassen Sie sich von neuen Rezepten ansprechen und überraschen und genießen Sie ein schmackhaftes Menü in netter Gesellschaft.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 14,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9222 Fr, 22.11.13
18.00-22.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Wendy Lüdtke-Choi



Fingerfood - international

Fingerfood ist eine wunderbare Variation von verschiedenen internationalen Vorspeisen. Die Häppchen werden immer populärer als Starter oder auch Zwischendurchmalzeit.
In diesem Kurs starten wir mit einem Cocktail (Hugo) und anschließend bereiten wir folgende Gerichte: Vietnamesische Frühlingsrollen (gefülltes Reispapier), Knoblauch Champignons, Chili Shrimps, frittierte Resottobälle gefüllt mit Mozzarella, Minikräuterchillibällchen, Erbsen- Kartoffel-Pokodas mit veschiedenen Dips wie Hommus, Zuchini-, KapernDip, uvm.
Die Zutaten sind reichlich bemessen, so dass jeder eine Kostprobe mit nach Hause nehmen kann.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 24,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9230 Sa, 08.02.14
18.00-22.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Festessen aus Kaschmir

Der Stolz der Kaschmir-Küche ist 'Wazwan', ein fantastisches 36-Gänge-Menue, welches früher hauptsächlich zu Hochzeiten serviert wurde. Eine wunderbare kulinarische Reise, die die Finesse von verschiedenen Gewürzen wie Zimt, Nelken, Kardamom und Safran enthält. Wir werden in diesem Kurs ein paar dieser Gerichte nachkochen wie z.B. Dhaniwala Korma (Lamm in Joghurt-Sauce), Alubukhar (Hähnchen Curry gekocht mit getrockneten Pflaumen) und Rista (Lammhackbällchen in Safran-Sauce). Dazu gibt es passende Getränke.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 22,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9231 Fr, 11.10.13
18.00-22.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell







Indisch kochen - unter 30 Minuten

Einfach, schnell und lecker indisch kochen. Vor der indischen Küche zögern viele, weil sie die Zubereitung zu kompliziert finden. Jedoch ist sie leicht in die Tat umzusetzen und dazu noch lecker und gesund.
An diesem Abend kochen wir Gerichte wie Murg Kalia (Hähnchen in Tomaten-Sauce), Aloomattar (Kartoffel-Erbsen Gemüse), Garnelen Curry mit Curryblättern in Kokosnussmilch und vieles mehr.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 19,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9232 Mi, 04.12.13
18.00-22.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Kürbis, Kohl & Co - indische Herbstküche

Warum Herbstgemüse nicht einmal auf indische Art zubereiten? Unabhängig von Region und gesellschaftlicher Unterschiede ist Kürbis in Indien eine beliebte Gemüseart und wird auf unterschiedliche Weise zubereitet. In diesem Kurs kochen wir Kürbis, Kohl & Co. exotisch mit indischen Gewürzen und genießen die selber zubereiteten Köstlichkeiten, z. B. Ingwer-Kürbis-Karotten-Suppe. Die Besonderheit der indischen Kürbisküche rührt vom harmonischen Zusammenwirken der frischen Zutaten und Gewürze her. Indischer Tee mit Gewürzen (Masala Chai) oder ein Joghurtmixgetränk (Lassi) sowie eine indische Nachspeise runden unser Kochvergnügen ab. Es werden nach Möglichkeit regionale bzw. Bio-Lebensmittel verwendet.
Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 17,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

9233 Fr, 25.10.13
18.00-22.00 Uhr € 36,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr. , Schulküche, Charanjit Heer

Mexikanische Nacht

Die mexikanische Küche ist zum Weltkulturerbe erklärt worden.
An diesem Abend lernen Sie Gerichte kennen, die Sie ohne Schwierigkeiten zuhause zubereiten können.
- Tacos dorados, - Burritos, - Quesadillas
Dazu die entsprechenden Soßen: - Salsa verde/ grüne (Tomaten-)Soße, - Salsa mexicana, - Guacamole, - Frijoles refritos, - Mole polano
Die mexikanische Küche ist ein Fest aus Farben und Aromen und eignet sich ideal für ein Essen mit Freunden.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9234 Fr, 29.11.13
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Larissa Deubzer

Internationale Küche

Mexikanische Nacht - Mar y Tierra (Meer und Erde)

In dieser zweiten Ausgabe entdecken wir den Wohlgeschmack des Meeres kombiniert mit dem der Erde.
In dem Speisemenü werden Meeresfrüchte mit Fleisch und Chiles kombiniert und mit weißen Tortillas gekostet, die während der Veranstaltung frisch zubereitet werden. * Meeresfrüchte auf mexikanische Art * Carnitas de Cerdo con Achiote (Schweinefleisch mit Achiote-Gewürz) * Tortillas blancas * Quesadillas blancas und unsere traditionellen Soßen * Guacamole * Salsa Mexicana Chipotle * Frijoles Refritos
Dessert: Passionsfrucht-Törtchen aus Sesam-Chili-Mürbeteig
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 24,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9235 Do, 16.01.14
18.00-22.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Larissa Deubzer

Cocina Latinoamericana: Festival de Empanadas

Empanadas, o pasteles rellenos, son un tradicional plato único en ronda de amigos y familia en Chile, Uruguay, Paraguay y Argentina. Se prepararán en clase así como la masa, los rellenos de carne, jamón y queso, maís, atún y palmitos. Según el país o la región existen variaciones en sus rellenos. Las empanadas pueden ser fritadas o al horno. Habitualmente las empanadas se acompañan por un buen vino tinto. Postre: Flan de Leche Condensada.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9236 Fr, 14.02.14
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Larissa Deubzer



Afrikas Gemüseküche - bunt und gesund

Die Küche Afrikas bietet kulinarisch viele Facetten unter dem Einfluss der verschiedenen Kulturen des großen Kontinents. Da Fleisch in fast allen Regionen ein teures Luxusgut ist, ernährt sich ein Großteil der Bevölkerung vorwiegend vegetarisch. In diesem Kurs schöpfen wir deshalb mal fleischlos aus dem Vollen und kochen leckere Rezepte mit Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten. Dazu darf auch selbstgemachtes Fladenbrot nicht fehlen, das in Afrika oft das Besteck ersetzt. Das Menü wird mit einer Süßspeise abgerundet. Die typischen Gewürze und Kombinationen bieten uns neue Geschmackserlebnisse und Inspirationen für unsere Alltagsküche oder auch ein originelles Partybuffet. Es werden nur Zutaten (so weit möglich bio) verwendet, die auch bei uns leicht erhältlich sind.
Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 20,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive, zudem erhalten Sie eine Rezeptemappe.
Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

9240 Mo, 18.11.13
18.30-22.00 Uhr € 37,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr. , Schulküche, Renate Bata

Geheimnisse aus der Wüste - Zauber der Arabischen Küche

Die Kochkunst der arabischen Länder hat eine Fülle aromatischer und exquisit gewürzter Mahlzeiten zu bieten. Ob Fisch, Fleisch, Gemüse, Reis, scharf, würzig oder mild - für jeden Geschmack ist etwas dabei. Auch über die kulinarische Tradition dieser Welt wird viel verraten.
Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 19,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

9241 Sa, 12.10.13
11.00-15.00 Uhr € 38,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr. , Schulküche, Essam Bolous

Tajine, das Kochgeschirr mit Charakter

Traditionell bezeichnet Tajine in Marokko ein sehr verbreitetes Eintopfgericht. Man kennt es mit Gemüse, Fisch und Fleisch in Oliven Öl oder auch in süßen Varianten mit Pflaumen, Rosinen, Sesam oder Mandeln. Und da der Topf zum Gericht gehört, trägt auch er denselben Namen. Tajine wird in Marokko in den Studenten Kneipen von Marrakesch ebenso gern gegessen wie in den besten Restaurants von Casablanca.
An diesem Abend werden wir Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Tajine am besten einkochen (veredeln), die Benutzung der Tajine und die Zubereitung der Speisen und geben Ihnen Tipps zu Reinigung und Pflege. Gemeinsam werden wir Tajine-Gerichte in verschiedenen Varianten zubereiten, mit Fleisch oder Geflügel, Fisch oder rein vegetarisch.
Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 12,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9242 Fr, 11.10.13
18.00-21.30 Uhr € 36,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche, UG 11, Hanane Nkaira Boujaida

Kochen für Nestflüchter und Einsteiger

Wie geht denn das Kochen? - Wenn man nicht geübt ist mit dem Kochen oder evtl. gerade aus dem 'Hotel Mama' ausgezogen ist, stellt sich diese Frage. Dieser Kurs vermittelt hier grundlegende Fähigkeiten im Kochen für den Single-Haushalt. An jedem Tag werden schnelle und gesunde Gerichte gekocht aus der heimischen und internationalen Küche: Fleisch-/Fischgerichte, rein vegetarisch oder Mehlspeisen - als Vorspeise, Hauptspeise und Dessert zu verwenden. Dazu gibt es auch Informationen zu den wichtigsten Inhaltstoffen und Tipps für die Küche.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 30,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9250 ab Fr, 17.01.14
2 x 18.00-22.00 Uhr € 70,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Knödelvariationen

Aus Hefe, Quark, Kartoffeln, Gries, Semmeln oder Mehl: Knödel lassen uns nicht mehr ruhen. Drehen Sie mit, testen Sie durch, und Knödel werden bei Ihnen zuhause jeden Tag auf den Tisch purzeln. Die Rezepte sind aus der ganzen Welt zusammen getragen und ausprobiert.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 6,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9251 Do, 14.11.13
18.00-22.00 Uhr € 26,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Michaela Küntzler

Anmeldungen unter: 08106-359035

Linsen und Hülsenfrüchte

Der Gedanke an Omas Linseneintopf lässt einem das Wasser im Munde zusammenlaufen und in Kindheitserinnerungen schwelgen. Doch die Hülsenfrüchte haben mehr zu bieten. Sie haben sich vom Arme-Leute-Essen zu den Lieblingen gemausert und das nicht nur in der vegetarischen Küche. Die kulinarischen Verwandlungskünstler lassen sich dank ihrer Aromen in herzhafte, exotische oder auch süße Gerichten verwandeln.
Gemeinsam kreieren wir u.a. verschiedene Aufstriche als Vorspeisen. Wir bereiten Erbsenfalafel und eine Bohnenquiche an Salat der Saison zu. Zum Abschluss genießen wir noch ein Überraschungsdessert aus einer Hülsenfrucht.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9252 Fr, 18.10.13
18.00-22.00 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Alexandra Skeide

Mittagessen im Büro - Was nun?

Welche Möglichkeiten stehen uns im Büro für ein gesundes Essen zur Verfügung - ohne unter Zeitdruck zu geraten? Wir zeigen Ihnen, wie Sie ohne viel Aufwand mit köstlichen vegetarischen Rezepten vom energiereichen Snack bis zu einer ausgewogenen Mahlzeit Ihre Mittagspause genießen und fit und voller Antrieb für den weiteren Arbeitstag gerüstet sind. Wir kochen nach der 5-Elemente-Küche.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

9254 Mi, 22.01.14
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Schuller

Rezepte zur zweiten Jahreshälfte

Herbst und Winter sind die Zeit für kräftige Fleischgerichte und Wintergemüse. Dabei muss es nicht immer Kohlgemüse sein. Pastinake, Kürbis oder Rote Bete sind sehr schmackhaft und gesund. Gerichte von Ente oder Wild sind im Winter auch immer sehr beliebt. Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, Wintergerichte zeitgemäß zuzubereiten ohne dass diese zu schwer oder zu deftig sind. Und vielleicht dient der Kurs auch als kleine Inspiration für das diesjährige Weihnachtsmenü.
Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Spül- und Geschirrtuch, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 20,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

9256 Do, 07.11.13
18.00-22.00 Uhr € 39,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr. , Schulküche, Thomas Hohenschläger

Die Mandel

Bei diesem Kochkurs lernen Sie alles über die Mandel, eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Wir kochen mit Mandeln als gesunde Zutat und als Aromaträger einige Vorspeisen, Nudelgerichte, Hauptspeisen und Dessert, quasi ein komplettes Menü!
Auf dem Speisenplan stehen spanische Salzmandeln, eine Knoblauch-Mandel-Suppe, Pasta mit pikanter Mandelfüllung, nepalesische Mandelsauce, ein herzhaftes Mandel-Risotto, Mandelgebäck, selbstgemachtes Marzipan und zum Abschluss Mandelparfait. Dazu probieren Liköre und andere Getränke, die das herrliche Mandelaroma als Hauptträger enthalten. Sind Sie neugierig geworden?
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 22,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9258 So, 17.11.13
11.00-16.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch



Fisch-Basics

Keine Angst mehr vor ganzen Fischen!
In diesem Kurs lernen Sie den richtigen Umgang, die richtige Zubereitung und wie Sie Ihren Fisch auf dem Teller grätenfrei genießen können! * Wie mache ich einen Fischfond? * Zubereitung der passenden Sauce * Wie bleibt mein Fisch saftig, Erkennen des richtigen Garpunktes * Grundkenntnisse im Umgang mit Fisch und Meeresfrüchten, richtige Aufbewahrung zuhause. Der Inhaber von "Genuss & Meer" bereitet mit Ihnen gemeinsam ein komplettes 'Fisch'-Menü mit Vor- und Nachspeise zu, dazu gibt es passenden Wein.
Wir verwenden - soweit möglich - Produkte aus nachhaltiger Fischerei oder Aquakultur.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 25,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9260 Sa, 15.02.14
16.00-21.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Thomas Karg

Krustentiere und Meeresfrüchte - gewusst wie

Tintenfisch, Garnelen, Muscheln und Hummer lassen jedes Feinschmeckerherz höher schlagen - doch wer diese Delikatessen selbst zubereiten möchte, stößt oft an die Grenzen seiner Koch-Kenntnisse. Der Inhaber von "Genuss & Meer" wird Ihnen eine Menge über die richtige Zubereitung von Krustentieren und Meeresfrüchten, passende Fonds und Saucen und Auswahlkriterien verraten. Gemeinsam bereiten Sie mit ihm ein komplettes 'Meeresfrüchte'-Menü mit Vor- und Nachspeise zu, dazu gibt es passenden Wein.
Wir verwenden - soweit möglich - Produkte aus nachhaltiger Aquakultur.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 25,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9261 Sa, 16.11.13
16.00-21.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Thomas Karg



"Kunst & Kulinarisches"

Gestalterische und kulinarische Kunstwerke aus dem Repertoire unserer Kursleiter.

Die hohe Schule des Kochens und herausragende Beispiele bildender Kunst in einem Buch.

Ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle der vhs und im "Buchladen" Vaterstetten.

96 Seiten / EUR 12.00

Gesunde Küche, Schokolade, Kochen mit Kindern

Endlich mein Wunschgewicht!

Gesund abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung - Kochkurs zu dem Seminar 2082.

In der 5-Elemente-Küche weiss man, dass bei Gewichtsproblemen das Verdauungsfeuer - unser innerer Ofen - gut geheizt werden muss und das kann nicht mit viel Salaten, Joghurt, rohem Obst, die von ihrer Energie her kühlend wirken, geschehen. Kein Kalorienzählen und keine einseitigen Diäten, sondern bekömmliche köstliche Gerichte. In diesem Kochkurs erfahren Sie praktisch, wie Sie Ihr Gewicht dauerhaft halten oder reduzieren und sich vitaler fühlen mit sättigenden und würzigen Mahlzeiten. Viele neue Rezepte aus der Energieküche erwarten Sie!

Lebensmittelgebühr von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

9262 Mi, 23.10.13
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Schuller

Nicht schon wieder eine Erkältung!

Vorbeugend Kochen gegen Schnupfen, Husten & Co!

Wenn der Herbst ins Land zieht mit seiner kalt-feuchten Witterung, ist es an der Zeit, die körpereigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren. Die wärmende Herbstküche mit Betonung auf die etwas scharfen Zutaten wie Ingwer, Rettich, Lauch, Meerrettich und Herbstgemüse wie Sauerkraut, Pflaumen, Schwarzwurzeln, Kürbis und andere, stärken unser Immunsystem. Mit aromatischen Gewürzen wie Zimt, Ingwer, Nelken zubereitet, unter Berücksichtigung der fünf Geschmacksrichtungen süß, salzig, bitter, scharf und sauer können herzhafte und kräftigende Gerichte einer Erkältung vorbeugen. Wir kochen nach der 5-Elemente-Küche.

Lebensmittelgebühr von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

9263 Mi, 06.11.13
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Schuller

Kochen mit Herz fürs Herz

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Generation 55plus.

Einfache Rezepte, die Ihr Herz höher schlagen lassen! Sie erfahren praktische Tipps und Tricks für ihre Alltagsküche, um Herzinfarkt und Co. ein Schnippchen zu schlagen. Gemeinsam kochen und probieren Sie Gerichte, die sich positiv auf Ihr Herz auswirken.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

9265 Mi, 16.10.13
16.00-19.00 Uhr € 3,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Michaela Küntzler

9266 Do, 23.01.14
16.00-19.00 Uhr € 3,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Michaela Küntzler

Chocolat - Pralinen selbst gemacht

Ein Nachmittag im Zeichen der Pralinen.

Wir verwandeln die Küche in eine Schokoladen-Manufaktur und stellen gemeinsam eine private Mischung für jeden Anlass her: z.B. Marzipanpralinen, Trüffel weiß und braun, Mandelsplitter und Nougat-Pralinen..

Sie nehmen die selbst gemachten Pralinen aus diesem Kurs mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, kleine Brotzeit, Getränk, Dose für Kostproben, Pralinenbesteck (falls vorhanden).

Lebensmittelgebühr von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9270 So, 24.11.13
14.00-20.00 Uhr € 43,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Walter Bittlmeyer

Feinste Schokolade selber machen

Lernen Sie mit fünf Grundzutaten für Schokolade ihre eigene Schokolade zu machen und die natürliche Vielfalt des reinen, unverfälschten Schokoladen-geschmacks kennen. Diese Schokolade kann man als gesund bezeichnen. Diese ist zudem frisch gemacht mit reinen Kakaozutaten, ohne raffinierten Zucker (nur Agavensirup), vegan und laktosefrei - ein wahrer Hochgenuss. Wir experimentieren mit feinen Nuancen in der Rezeptur, und kreieren so ganz individuelle Schokoladen. Mit einer Vielzahl weiterer, zum Teil, exotischer Zutaten verfeinern wir die wunderschönen Schokoladentafeln und -formen. So entstehen kleine Schoko-Kunstwerke, die auch als besonderes Geschenk immer wieder Freude machen. Hübsches Verpackungsmaterial ist inklusive.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Getränk, Dose für Kostproben.

Lebensmittelgebühr von € 18,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9271 Di, 15.10.13
18.00-21.00 Uhr € 35,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche, UG 12, Julia Brodbeck

Herrenabend: Kochen für Männer

Für Männer, die schon Erfahrung in der Küche haben oder denen es einfach Spaß macht in der Küche zu stehen.

In dem Kurs werden wir zusammen saisonal kochen und Fleisch- und auch Fischgerichte zubereiten. Es werden Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft verwendet. Rezepte und Tipps erhalten Sie als kleines Manuskript.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, ein Messer und verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgebühr von € 20,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9272 Fr, 31.01.14
18.00-22.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Michaela Küntzler

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de



Ich koche mit Papa internationale Gerichte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben?

Bei uns lernst Du leckere internationale Gerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und dabei wird Dir Dein Papa oder Großvater helfen. Am Ende essen wir gemeinsam.

Anmeldung nur als Vater/Opa-Kind-Paar **(Kinder ab 7 Jahren)**

Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 14,00 pro Paar/ Kurs ist inklusive. Zusätzliches Kind: € 12,00 (inkl. LMG).

Bitte mitbringen: Schürze/ geeignete Kleidung, verschließbare Gefäße, Getränk.

9274 Sa, 12.10.13
11.00-14.30 Uhr € 34,00
Italienische Gerichte!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerardo Pasquale Tauriello

9275 Sa, 01.02.14
11.00-14.30 Uhr € 34,00
Italienische Gerichte!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerardo Pasquale Tauriello

9276 Sa, 30.11.13
11.00-14.30 Uhr € 34,00
Asiatische Gerichte!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Wendy Lüdtke-Choi

Kinder kochen

(Kinder von 6-8 Jahren)

Ich zeige Euch tolle Rezepte zum Nachkochen. Wir nehmen ganz frische Zutaten und bereiten sie zu. Ihr könnt selbst Ideen einbringen und abschmecken. Ein Rezept gebe ich euch mit nach Hause.

Maximal 6 Kinder.

Bitte mitbringen: mind. 3 Dosen für Kostproben, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.

Materialgeld von € 5,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9282 So, 13.10.13
10.00-13.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Kinder kochen

(Kinder von 7-11 Jahren)

Wir werden ein 3 Gänge Menü zaubern; Vorspeise, Hauptgang und Dessert ich zeige euch auch. Man kann das ganz einfach und schnell kochen.

Maximal 6 Kinder.

Bitte mitbringen: mind. 3 Dosen für Kostproben, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.

Materialgeld von € 5,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9283 So, 10.11.13
10.00-13.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

FB9:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 15:05 Seite 125

Kochen mit Kindern, Weine

Halloween Gruselkost

(Kinder von 7-11 Jahre)

Buh, aaaaaahhhhh, habt ihr mich jetzt erschreckt! Zu Halloween wollen wir uns Gruselschleim kochen und Gespenster backen! Den Rest verrate ich erst, wenn ihr vorbei kommt. Aber seit gewarnt - der Kurs ist nichts für schwache Nerven. Ihr könnt euch auch verkleiden wenn ihr wollt! Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: Dosen in verschiedenen Größen für Kostproben, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 8,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9284 So, 20.10.13
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Stefanie Megele

Weihnachtsbacken und -basteln

(7-10 Jahre)

Wir backen Lebkuchen, Plätzchen und ein Geschenk. Wir basteln schöne Geschenke für eure Lieben und verpacken sie auch gleich! Viele tolle Ideen warten auf euch, kommt vorbei und macht mit! - Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: Dosen für Kostproben, blickdichte Tüte, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 7,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9285 So, 15.12.13
10.00-13.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Stefanie Megele

Eine kulinarische Weltreise

(11-14 Jahre)

Gemeinsam kochen wir einmal um den Globus. Aus verschiedenen Ländern unserer Erde bereiten wir ein 3-Gänge-Menü zu. Mit frischen Zutaten kochen wir in kleinen Gruppen typische Gerichte aus verschiedenen Ländern und backen unser Brot selber. Wir starten unsere kulinarische Weltreise in Europa, wandern weiter über Amerika nach Asien, bis wir schließlich wieder zurück in Deutschland ankommen.
Bitte mitbringen: Schürze/ passende Kleidung, kleine Behälter für Kostproben, Getränk.
Materialgeld von € 8,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.
Maximal 9 Kinder.

9288 Sa, 25.01.14
9.00-13.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Christine Ströll

Halloween (11-14 Jahre)

Muskat, Hokkaido, Jack O'Lantern, Moschus, Bischofsmütze, Butternuss, Golden Nugget, Bushfire oder Chestnut - viele Namen und hinter jedem versteckt sich das Gleiche: ein Kürbis. Wusstest du, dass es insgesamt 400 verschiedene Sorten gibt? Ob als Suppe oder gefüllt, ob als Chutney oder als Muffin, süß oder sauer oder einfach nur als Dekoration. Wir lassen unserer Kreativität freien Lauf. Gemeinsam kochen wir verschiedene Gerichte aus Kürbisfleisch und schnitzen nebenbei jeder seinen eigenen Halloween Kürbis.
Bitte mitbringen: Schürze/ passende Kleidung, kleine Behälter für Kostproben, Getränk.
Materialgeld von € 8,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.
Maximal 9 Kinder.

9289 Fr, 25.10.13
15.00-19.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Christine Ströll

Der WEINphilosoph
Herbert Schilder · www.weinphilosoph.de
Wendelsteinstraße 4 · 85591 Vaterstetten
Tel. 08106/301160 · Mobil 0163/5117117



Individuelle Weingeschenk-Ideen, die größte Single-Malt-Whisky-Auswahl im Landkreis

Der WEIN philosoph

Öffnungszeiten:
Dienstag-Freitag 10-13 und 15-18
Samstag 9-13 Uhr

Ihre Weinpräsente versenden wir europaweit!

Weinreise durch.... Spanien

Eine kulinarische Reise mit landestypischen Speisen und einer professionellen Degustation der iberischen Weine. - Harmonie von Speisen und Wein In diesem Kurs werden wir zuerst gemeinsam kleine Köstlichkeiten, Fingerfood und ein typisches Dessert zubereiten. Im Anschluss daran bekommen Sie eine Einführung über die Weine. Diese werden wir mit Ihnen professionell verkosten (6 Weine) und unter anderem folgende Fragen beantworten: Wie schmeckt der Wein zum Essen? Welche Nase hat er? Welche Aromen hat er? Bei welcher Temperatur sollte der Wein getrunken werden? Zu welchen Gerichten passt welcher Rotwein bzw. Weißwein?
Walter Bittlmeyer wird mit Ihnen kochen (3,5 Std.) und Viola Bittlmeyer (staatlich geprüfte Sommeliere) wird mit Ihnen die Weine in einer schönen Atmosphäre verkosten (3,0 Std.).
Bitte mitbringen: Verschließbare Gefäße für Kostproben, Schürze, Geschirrtuch, zwei Weinprobiergläser und eine Flasche Wasser.
Gebühr für Lebensmittel und Weine von € 28,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9291 Sa, 19.10.13
14.00-20.30 Uhr € 63,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Walter Bittlmeyer und Viola Bittlmeyer

Wein und Schokolade - Genussvoll kombinieren

Wein und Schokolade passen gut zusammen. Beide enthalten eine Vielzahl von Aromen, die sich gut ergänzen, den Genuss steigern oder auch in spannendem Kontrast stehen können. Sie erfahren vieles über Geschichte, Herkunft, Sorten und Herstellung von Wein und Schokolade. Sie lernen die Vielfalt der Aromen kennen und verkosten 8 Weine und 8 Schokoladen verschiedenen Typs sowohl einzeln als auch in Kombination. - Wiederholungskurs!
Bitte ein Probierglas mitbringen.
Lebensmittelgeld von € 8,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9292 Fr, 31.01.14
19.00-21.30 Uhr € 21,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Michael Drechsler

Weintypen und Weinstile

Vom Perlwein bis zur Auslese, vom leichten Primeur bis zum Portwein lernen Sie verschiedene Weintypen und -stile kennen. Längst werden Weine nicht nur einfach gekeltert, sondern weiter verfeinert. Lernen Sie die Vielfalt der Weinwelt kennen und finden Sie Ihre persönlichen Lieblingsweine. In einer Vergleichsprobe testen Sie 4 Weißweine, 1 Roséwein und 5 Rotweine aus unterschiedlichen Anbaugebieten und von unterschiedlichen Weinstilen. Bitte ein Probierglas mitbringen.
Lebensmittelgebühr von € 10,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9293 Fr, 29.11.13
19.30-22.00 Uhr € 24,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Michael Drechsler

Anmeldungen unter: 08106-359035

Farbe und Stil, Traumstücke



Farbberatung ´Colour Balance`

Wissen Sie, welche Farben Ihnen optimal stehen? An diesem Tag erhalten Sie eine individuelle Farbanalyse und erfahren, wie Sie sich in Beruf und Privatleben positiv und dem Anlass entsprechend farblich stimmig präsentieren.
Bei dieser Methode werden Sie mit der professionellen Unterstützung der Farbberaterin die Farben entdecken, die Sie innerlich und äußerlich in die Balance bringen werden. Hier wirkt das Prinzip ‘wie innen so außen’. Die Farben, die Sie innerlich in die Balance bringen, sorgen auch dafür, dass Sie äußerlich noch lebendiger, attraktiver, frischer und ausdrucksvoller sein werden. Sie erhalten damit ein Plus an Vitalität. Dieser Prozess wird nachhaltig unterstützt, wenn Sie zukünftig Ihre Kleidung (evtl. Kosmetik oder Haarfarbe) in diesen Farben tragen. Zur Umsetzung gibt es entsprechende Informationen.
Jede Teilnehmerin erhält eine Farbanalyse und wird anschließend in ihren neuen Farben geschminkt. Freuen Sie sich auf das tolle ´Aha-Erlebnis`. Es besteht die Möglichkeit, im Kurs einen Farbpass zu erwerben.
Bitte ein paar Oberteile in verschiedenen Farben mitbringen.
Maximal 5 Teilnehmerinnen.

9310 Sa, 23.11.13
10.00-18.00 Uhr € 70,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Nadja Pilhofer

Das richtige Styling - für Frauen

Wissen Sie, welcher Figurtyp Sie sind? Welche Stilrichtung zu Ihrer Persönlichkeit am besten passt? Modetrends, Figuranalyse, Stylingtipps - in diesem Seminar entdecken Sie Ihre individuellen Kombinationsmöglichkeiten zum perfekten Styling. Anschließend finden wir gemeinsam individuelle Lösungsmöglichkeiten, um ihre Figur positiv durch Kleidungsformen auszugleichen.
Zudem werden Fragen beantwortet: welche Rocklänge passt zu mir? Was kombiniere ich zu braun/türkisblau? Wie entspreche ich einem bestimmten Anlass in meiner Garderobe?
Bitte mitbringen: Schreibzeug. Blazer/Jacke, Bluse, Pullover, Kleid, Hose weit/eng, Rock kurz/lang, Schuhe und evtl. Schrankhüter. Sie haben im Kurs die Möglichkeit, einen Stilpass zu erwerben.
Maximal 5 Teilnehmerinnen.

9311 Sa, 30.11.13
10.00-18.00 Uhr € 70,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

Frisurenberatung für Frauen

Die Haare sind ein wichtiger Teil unseres persönlichen Ausdrucks und Erscheinungsbildes. Deswegen sollte die Frisur auch zu unserem Typ passen.

Bei der Frisurenberatung wird zuerst auf die Persönlichkeit jeder Teilnehmerin eingegangen, bevor dann die äußeren Kriterien beachtet werden. Hierbei spielt die Gesamterscheinung eine große Rolle, beispielsweise die Körpergröße, der Kopf im Verhältnis zum Körper, die Gesichtsform, das Profil, die Haarbeschaffenheit. Mit diesen Kriterien und der Persönlichkeit der Teilnehmerin, lässt sich eine optimale typgerechte Frisur empfehlen.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Maximal 6 Teilnehmerinnen.

9313 Fr, 15.11.13
17.30-21.30 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

Typgerechtes Schminken

Gemeinsam entwickeln wir Ihr typgerechtes Make-up unter Berücksichtigung Ihrer Proportionen und der Farben, die Ihre positive Ausstrahlung unterstreichen.
Dabei erlernen Sie wichtige Grundregeln des Schminkens sowie den sicheren Umgang mit verschiedenen Schminkutensilien. Tipps und Tricks aus der Visagistik runden diesen Workshop ab und zeigen den Weg zu einem frischen und natürlichen Tages-Make-Up.
Bitte mitbringen: Stirnband, kleinen Standspiegel, verschiedene Pinsel, Schreibzeug und - wer möchte, zwecks Klärung - die eigene dekorative Kosmetik, Materialgeld von 5,00 € ist im Kurs zu zahlen.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Maximal 5 Teilnehmerinnen.

9314 Fr, 11.10.13
17.00-20.00 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

9316 Fr, 07.02.14
17.30-21.30 Uhr € 36,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Nadja Pilhofer

Stil- und Imageberatung für den Mann

Basis eines typgerechten und stimmigen Stylings für den Arbeitsalltag ist die Wahl der Farbe und der Farbkombinationen. In diesem Seminar lernen Sie Ihre Farben kennen, die mit Ihrem Äußeren harmonieren. Zudem haben Sie einen Zugewinn an Ausstrahlung durch die richtigen Farben. Das Stylecoaching ist eine ganzheitliche Beratung, die das Ziel hat Ihren Kleiderschrank zu strukturieren, und eine zeitlose Grundgarderobe mit modischen Akzenten zusammenstellen.
Bitte einige farbige Oberteile aus Business und Freizeit mitbringen.

9317 Sa, 15.02.14
10.00-16.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

Einen Tag lang Zeit zum Nähen!

Wer Freude am Schneidern gefunden hat und schon selbständig daheim arbeitet, braucht trotzdem manchmal etwas Unterstützung.
Die soll in Zukunft einmal im Monat möglich sein bei unseren Nähtreffen am Wochenende.
Doch selbstverständlich sind auch diejenigen eingeladen, die noch keine Erfahrung im Nähen haben und sich an ihr erstes Stück trauen wollen!
Bitte setzen Sie sich eine Woche vorher mit der Kursleiterin in Verbindung, Tel. 08093/901661, um Ihre Arbeit vorzubesprechen.
30 Minuten Mittagspause
Maximal 6 Teilnehmerinnen.

9320A So, 13.10.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

9320B Sa, 02.11.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

9320C So, 08.12.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

9320D So, 26.01.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

Nähtreff

Kennen Sie das: Sie wollten schon seit Langem mal was Nettes für die Wohnung machen, oder ein schlichtes Kleidungsstück oder eine schöne Tasche nähen kommen aber nie dazu weil die Zeit im Alltag fehlt? Dann gönnen Sie sich doch mal einen Tag lang Zeit um endlich mal eins Ihrer Projekte zu realisieren.
Benötigt sind Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.
Material: Nähmaschine, Stoffschere, Lineal, Garne, Nähnadeln, Stecknadeln, Maßband, Bleistift und Schneiderkreide. Die sonstigen Materialen für das gewünschte Objekt (Stoffe, Vlieseline und sonstige Kurzwaren) bitte circa eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin besprechen unter der Telefonnummer: 08106/995176.
Eine Stunde Mittagspause.
Maximal 6 TeilnehmerInnen.

9320F Sa, 23.11.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9320G Sa, 18.01.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld



Nähkurse

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneidern Sie sich Ihr Traumstück selbst.

In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen, Kleidern etc.. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen. Unsere Kursleiterinnen sind alle Schneidermeisterinnen und passen sich im Schwierigkeitsgrad den Fertigkeiten der Teilnehmer an. Neulinge wie auch Fortgeschrittene werden individuell betreut und gefördert, d.h. jede Kenntnisstufe berechtigt zur Teilnahme am Kurs.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit. Die am Kurstag erarbeiteten Stücke können und sollen daheim weitergenäht werden.

Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Kursleiterin in Verbindung, wenn Sie bisher noch nicht in diesem Nähkurs waren oder Sie spezielle Auskunft wünschen.

Wenn nicht anders angegeben sind maximal 6 TeilnehmerInnen im Kurs.

9321 ab Mo, 07.10.13
10 x 19.00-21.30 Uhr € 108,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9322 ab Mo, 30.09.13
10 x 19.00-21.30 Uhr € 108,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Dorothea Lokner

9323 ab Do, 09.01.14
7 x 19.00-21.30 Uhr € 77,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dorothea Lokner

9324 ab Mi, 09.10.13
12 x 9.00-11.15 Uhr € 120,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9326 ab Do, 26.09.13
10 x 9.00-11.15 Uhr € 98,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dorothea Lokner

9327 ab Do, 16.01.14
5 x 9.00-11.30 Uhr € 54,40
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dorothea Lokner

9328 ab Di, 08.10.13
8 x 19.00-21.30 Uhr € 88,00
In diesem Kurs können auch Dirndl und Tracht genäht werden.
Dozenten Tel.Nr.: 08106/1418
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Axenböck

Aller Anfang muss nicht schwer sein

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse, denn hier lernen und üben Sie den Umgang mit der Nähmaschine. Jene Nähmaschinen, die im Keller verschwunden sind, von der Oma geerbt oder solche, die entmutigt in einer Ecke abgestellt worden sind. Hier gilt "Learning by Doing" ohne komplizierte Anleitungshefte.

Hier werden alle umgänglichen Arbeitsabläufe erklärt vom Einfädeln, Spulen, Wahl der Nadel- und Garnstärke, Pflege der Nähmaschine, Fehlerquellen enthüllt, Nähfüße ausprobiert, Stichvielfalt geübt und die ersten Nähte ausprobiert.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, verschiedene Maschinengarne, Stoffreste, Ersatznadeln, kleine und große Schere, Handmaß, Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug.

Vorab Info gerne bei der Kursleitung möglich: Tel. 08106/3772890.

Maximal 6 Teilnehmer.

9331 Sa, 19.10.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dorothea Lokner

Grundschnitte auf Maß - Grundkurs

An Hand von Ihren Maßen lernen Sie Ihren ganz persönlichen Grundschnitt für einen Rock, eine Hose und eine Bluse zu zeichnen. Diese Schnitte können Sie als Basis für alle Kleidungsstücke, die Sie nähen wollen, benützen.

Bitte mitbringen: Großer Bogen festes Papier (z.B. Verpackungspapier), Schnittpapier, Bleistift, langes Lineal, Schneiderwinkel, Geodreieck, Klebestift, Klebeband, Maßband, Taschenrechner, Notizblock.

Maximal 5 TeilnehmerInnen.

9332 ab Di, 07.01.14
5 x 19.00-21.30 Uhr € 67,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Juliette Van den Beld



Ein Kurs nur für mich und meine Freunde?



Eine exklusive Stadtführung für Ihren Verein?
Ein Seminar, nur für Ihre Abteilung?
Oder ein Kochkurs für die Clique?

Kein Problem - wo immer es uns möglich ist, organisieren wir auch Angebote für einen geschlossenen Personenkreis.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf...0 81 06 - 35 90 35



Jetzt versuche ich es einmal selbst! Nähen!

Für Näheinsteiger oder Fortgeschrittene - an diesen 2 Tagen bekommen Sie Unterstützung von einer Fachfrau! Und nicht nur das ist möglich:
* Kleine Geschenke selbstgemacht * Teile, die noch fertig genäht werden müssen * Hosen der Kinder, die geflickt werden sollen, fragt sich nur wie? * Das erste selbst genähte Teil.
Egal was es ist, wir nehmen uns die Zeit und setzen Ihre Ideen in die Realität um.
Vorab bitte bei der Kursleitung melden, um erste Gedanken zu besprechen: Tel. 08106/3772890.
Maximal 6 Teilnehmer.

9336 € 42,00
Fr, 15.11.13 19.00-22.00 Uhr
Sa, 23.11.13 10.00-17.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dorothea Lokner

Nähen für Teenies (ab 12 Jahre)

Hättest du Lust eine trendige Tasche, oder Deko für Dein Zimmer (Kissen, Wandaufbewahrung, ...) oder ein einfaches Kleidungsstück zu nähen? Aus einer alten Jeans was Neues zu machen oder lernen wie man Applikationen auf T-Shirt näht? Du hast zwar schon kleine Versuche mit der Nähmaschine gemacht, brauchst aber für ein “größeres” Projekt noch etwas Hilfe und Tipps, dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erforderlich. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Lineal, Garne, Nähnadeln, Stecknadeln, Maßband, Bleistift und Schneiderkreide. Die sonstigen Materialen für das gewünschte Objekt (Stoffe, Vlieseline, sonstige Kurzwaren) bitte ca. eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin besprechen unter Tel.08106/995176.
Bitte Brotzeit mitbringen, individuelle Mittagspause.
Maximal 5 TeilnehmerInnen.

9338 Sa, 05.10.13
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9339 Sa, 08.02.14
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Juliette Van den Beld

Patchwork für Einsteiger

Sie haben erst vor kurzem mit dem Patchwork angefangen und möchten gerne eine angefangene Arbeit mit Hilfe zu Ende führen? Oder ein neues individuelles Unikat herstellen? Hier sind Sie richtig. Ansonsten widmen wir uns kleinen Projekten, die man gut an einem Tag schaffen kann. Das können Taschen, Kosmetikbeutel, Flaschenbeutel oder auch viele nützliche Dinge sein (z.B. auch als Geschenkidee).
Bitte setzen Sie sich zur Vorbesprechung Ihres Projektes ca. 2 Wochen vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schneidematte, Rollschneider, Patchworklineale, Schere und die üblichen Nähutensilien, und evtl. Brotzeit (Mittagspause individuell).

9340 Sa, 09.11.13
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Katja Schlutius



Qualifikationslehrgang
‘Staatlich anerkannte/r Hauswirtschafter/in’ - Vorankündigung

Diese Ausbildung bietet die Möglichkeit, sich die Tätigkeit als Hausfrau/mann staatlich anerkennen zu lassen und den Berufsabschluss zum/r Hauswirtschafter/Hauswirtschafterin - Schwerpunkt städtische Hauswirtschaft zu erlangen. Der Abschluss entspricht einem Gesellenbrief.
Spätere Tätigkeiten sind in Privat- oder Großhaushalten, z.B. Kinder- und Jugendheimen, Tagesstätten, Krankenhäuser und Altenheimen, möglich. Darüber hinaus bildet diese Qualifikation eine Grundlage für die Weiterbildung zur Hauswirtschaftsmeisterin, dem Besuch der Fachakademie für Hauswirtschaft, sowie zur Fachlehrerin.
Der einjährige Lehrgang umfasst ca. 250 Unterrichtsstunden und findet jeweils Mittwoch von 19.00 bis 21.45 Uhr sowie samstags von 8.00 bis 16.30 Uhr statt (außer in den Schulferien). Die staatlich anerkannte Abschlussprüfung wird im Februar 2015 in Ebersberg abgelegt. Für die Zulassung zur Prüfung benötigen Sie einen Nachweis von mindestens viereinhalb Jahren hauswirtschaftlicher Praxis und die regelmäßige Teilnahme an dem Lehrgang.
Alle DozentenInnen sind in ihrem Unterrichtsbereich qualifiziert und sehr erfahren.
Bei Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl von 12 wird der Lehrgang aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert, die Kursgebühr beträgt dann € 650,00.
Bei weniger Teilnehmern beträgt die Kursgebühr € 1300,00. Hier ist evtl. eine Förderung durch die Bildungsprämie (www.bildungspraemie.info) individuell möglich.
Die Materialkosten belaufen sich auf € 270,00.
Bei Kursanmeldung ist eine Anzahlung von € 100,00 erforderlich, die mit der Kursgebühr verrechnet wird.
Kursbeginn ist Mittwoch, 19. Februar 2014.
Unverbindliche Infoabende:
Montag, 2.12.13 und Freitag, 24.1.14, jeweils ab 19 Uhr in der Grundschule Wendelsteinstraße 8 in Vaterstetten.
Bitte fordern Sie unser Informationsmaterial an unter der Telefonnummer 08106-359035.

9370



Werden Sie Mitglied...

Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Vaterstetten, liebe Bürgerinnen und Bürger der Gemeinden Vaterstetten, Poing, Zorneding, Pliening und Anzing.

Der Vorstand der vhs wendet sich an Sie mit folgendem Anliegen:
Eine Organisation wie die vhs Vaterstetten, Träger der Erwachsenenbildung und die Musikschule haben Leben und Zukunft zum einen durch die kommunale Mitfinanzierung der 6 Mitgliedsgemeinden, zum anderen durch das Engagement und die Unterstützung der Bürgerinnen und Bürger in diesen Gemeinden.
Wir bitten Sie daher:
Helfen Sie uns durch Ihre Mitgliedschaft, die vhs breit in der Bevölkerung der Mitgliedsgemeinden zu verankern.
Helfen Sie uns durch Ihre Mitgliedschaft und Ihre Mitgliedsbeiträge, die Gemeinden in Zeiten knapper Kassen zu entlasten.
Helfen Sie uns darüber hinaus durch Ihren Einsatz und Ihre konstruktiven Vorschläge die Qualität und das Angebot der vhs Vaterstetten zu verbessern.
Der Beitrag zum Trägerverein kostet jährlich nur € 12,00 und ist steuerlich abzugsfähig. Nützen Sie das anliegende Beitrittsformular. Eine Satzung senden wir Ihnen zu.
In der Hoffnung, Sie bald als neues Mitglied begrüßen zu können und mit freundlichen Grüßen.
Für den Vorstand der vhs Vaterstetten

Karin Kölln-Höllrigl
1. Vorsitzende

Aufnahmeantrag in den Verein der Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zum Verein "Volkshochschule Vaterstetten e.V., Sitz Vaterstetten", der am 2. April 1971 gegründet und am 1. Juni 1971 beim Registergericht des Amtsgerichts Ebersberg eingetragen wurde.
Ich bin damit einverstanden, dass mein Jahresbeitrag in Höhe von EUR 12,00 von meinem

Konto Nr.: ______________________ BLZ: ______________________

Name der Bank: ______________________________________

abgebucht wird.

Name: ______________________ Vorname: ______________________

Geburtsdatum: ______________________ Beruf: ______________________

Anschrift. ______________________ Telefon: ______________________

____

(Ort, Datum, Unterschrift)

FB9:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 15:05 Seite 130

vhs Vaterstetten



vhs | business | training
In der Motivation liegt der Erfolg.

Firmenschulungen

* Managementseminare
* Sprachen
* EDV-Schulungen
* Gesundheitstrainings

Unsere Leistung

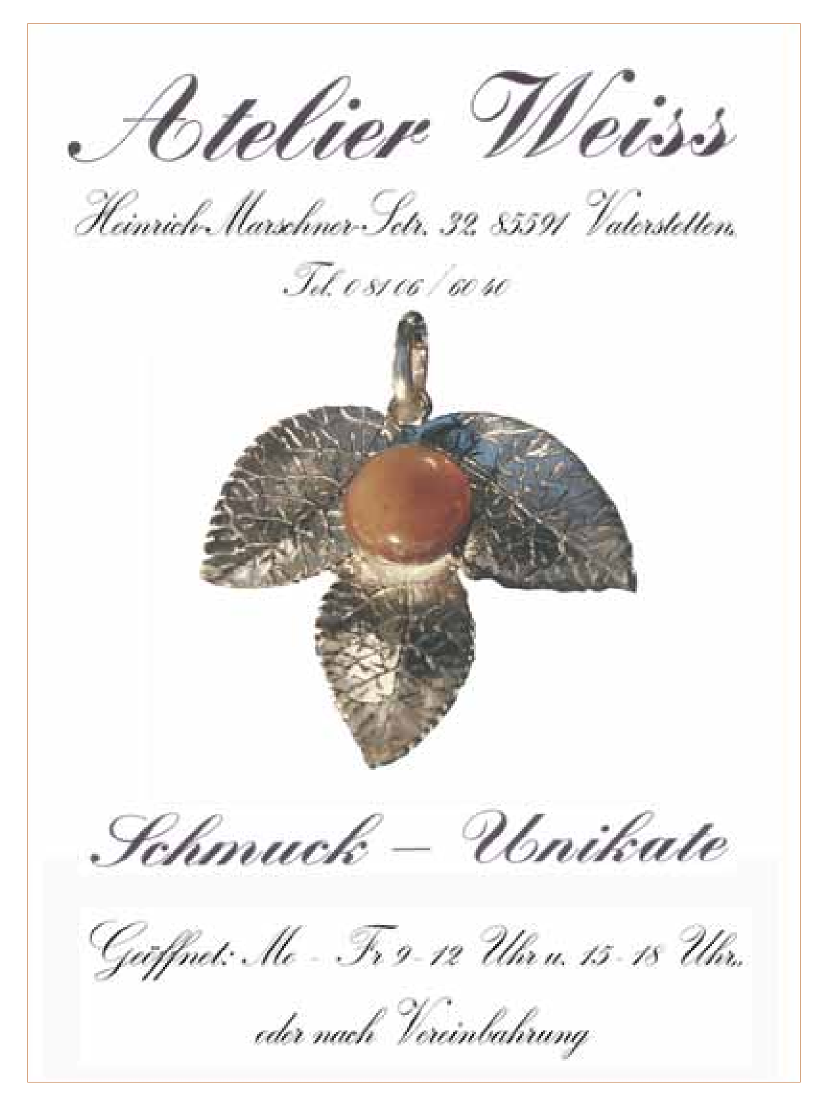
* individuelle Beratung
* praxisorientierte Trainer
* Inhouse-Schulungen vor Ort
* Schulungsunterlagen & Zertifikate
* faires Preisniveau



vhs Vaterstetten e. V.
Wendelsteinstrasse 10
85591 Vaterstetten
Tel. 0 81 06 / 35 90 35
Fax 0 81 06 / 35 90 16
service@vhs-vaterstetten.de

www.vhs-vaterstetten.de

U2_U3:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 15:08 Seite U3







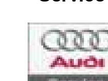


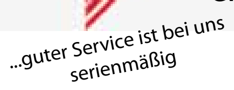




Service

Nutzfahrzeuge







Unsere Leistungen:
Notdienst rund um die Uhr
Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
Autovermietung
Reparatur
Unfallinstandsetzung mit Lackiererei
Hol- und Bringservice
und vieles mehr...

Münchner Straße 39 85540 Haar www.feicht.de Tel. 0 89 - 45 30 370

Herzlich Willkommen im

GSD Seniorenwohnpark Vaterstetten



Unsere Einrichtung bietet Ihnen

- Betreutes Wohnen in 1- und 2- Zimmer Appartements mit Service sowie Probewohnen
- Vollstationäre Pflege in 1- und 2- Bett Zimmern
- Kurzzeitpflege – Reservierung möglich
- Eingestreute Tagespflege
- Seelsorge
- Vielfältige Betreuungsangebote

Wir freuen uns auf Sie!



GSD Seniorenwohnpark Vaterstetten GmbH • Fasanenstr. 24-28 • 85591 Vaterstetten
Telefon 08106 / 3850-0
Telefax 08106 / 385-206
www.seniorenwohnpark-vaterstetten.de

U4:Entwurf 1 vhs 05 05.08.2013 15:09 Seite U4

Wenn Sie hart **arbeiten** sollte das auch Ihr **Geld** tun.

Fair und Persönlich – genossenschaftliche Beratung.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei

Bei der genossenschaftlichen Beratung stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt. Deshalb gehen wir verantwortungsvoll mit Ihrem Geld um. Unsere Berater erarbeiten mit Ihnen einen persönlichen, individuellen Vermögensplan. Ohne Hochrisikoanlagen. Profitieren Sie von der besonderen genossenschaftlichen Beratung – bei Ihren Raiffeisen- und Volksbanken im Landkreis Ebersberg.

Raiffeisen- und Volksbanken im Landkreis Ebersberg



www.vr-banken-bayern.de

